ॐ

नमः शिवाय

सन्ध्या

प्रकाशक : ज्योतिषी काशीनाथ

विजयेश्वर ज्योतिष कार्यालय

गायत्री मन्त्र

**ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि
धियो यो नः प्रचोदयात् ।**

हम सत् चित् और आनन्दरूप तीनों लोकों के स्वामी, प्रकाश और प्रेरणा देनेवाले सर्वव्यापक, सर्वरक्षक, दिव्य गुणों से सम्पन्न, मंगलमय सविता देव के वरण करने योग्य विशुद्ध तेज का ध्यान करते हैं। वह हमारी बुद्धियों को सन्मार्ग में प्रेरित करे।

گایتری منتر

"اوم بھُور، بھُواہ،
سواہ۔ تت، سَوِتُور
وریے نیم۔
بھرگو، دے وسے،
دھی مہی۔
دِھیو یونا ہ،
پرچودیات۔

ارتھ:- ہم ست چیت اور آنند رُوپ تینوں لوکوں کے سوامی، پرکاش اور پریرنا دینے والے سرو دیاپک سرو رکھشیک، دِویہ گونوں سے یکت، منگل میہ سُریہ دیو کے ورن کرنے یوگیہ وِشدھ تیج کا دھیان کرتے ہیں۔ وہ ہماری بُدھیوں کو ست مارگ پر پریت کرے۔

श्रीगणेशाय नमः

स्नानविधि

बायां पाद धोयें-ओं नमोस्त्वनन्ताय सहस्रमूर्त्तये सहस्रपादाक्षि शिरोरुबाहवे । सहस्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते सहस्रकोटीयुगधारिणे नमः ॥

दायां पाद धोयें ओं नमः कमलनाभाय नमस्ते जलशायिने । नमस्ते केशवानन्त वासुदेव नमोस्तु ते ॥ १२ कुल्लियोंसे मुखशोधन करें। अञ्जलि में जल उठा कर पढ गंगाप्रयागगयनैमिषपुष्करादितीर्थानि यानि भुवि सन्ति हरिप्रसादात् । आयान्तु तानि करपद्मपुटे मदीये

شری گنیش آئنمہ

سنان ودھی

بایاں پاؤں دھوتے ہوئے پڑھیں :-

" ادم ، نموستو، نن تائے ، سہسر مورتیئے، سہسر پادا کھیہ، شردر باہوے، سہسر نامنے، پورشائے، شاشوتے۔ سہسر کوٹی ، یگ دھارنے نماہ "

دایاں پاؤں دھوتے ہوئے پڑھیں :-

" ادم نماہ .. کملہ نابھائے ، نمستے جلہ. شاینے نمستے ، کیشوانتہ ، واسدیو ، نموستوتے ۔

بارہ کلیوں سے مکھ شدھ کر کے انجلی میں جل اٹھا کر پڑھیں

" گنگا پریاگیہ ، گیہ نیمے ، ہش ، پشکرادی ، ترتھانی یانی ، بھوی ، سنتی ، ہری پرسادات ۔ آیانتو ، تانی ، کر پدمہ پوٹے ، مدی یے ۔ "

प्रक्षालयन्तु वदनस्य निशाकलङ्कम् ॥
उसी जल से मुंह धोयें
तीर्थे स्नेयं तीर्थमेव समानानां भवति ॥ मा नः शंसोऽअररुषो धूर्तिः प्रणङ्मर्त्यस्य । रक्षा णो ब्रह्मणस्पते ॥ यज्ञोपवीतको हाथोंके अंगूठोंमें रखकर ३ बार मन्त्र पढते धोयें ओं गायत्र्यै नमः । ओं भूर्भुवःस्वस्तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ओं ३ ॥ यज्ञोपवीतको प्रथम दाइं भुजामें फिर कण्ठमें डालें यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजं पुरस्तात् । आयुष्यमग्र्यं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः ॥ यज्ञोपवीतमसि यज्ञस्य त्वोपवीतेनोपनह्यामि ॥
तीन आचमन करें .... ओं, ओं ओं

پرکھشیا لینتُو ، وَدَنسے نِشا، کلنکم ؛ اُسی جل سے منہ دھوتے ہوئے پڑھیں :-
تیرتھے ، سنے یم ، ترتھم ، ایو ، سمانانام ، بھوتی ، ماناہ ، شم سیو ، اُرد روشو ، دُھرتی ، پرانگ ، مرتیے ، رکھیانو ، برہمنس پتے " یگنوپویت کو ہاتھوں کے انگوٹھوں میں رکھ کر ۳ بار منتر پڑھتے ہوئے دھوئیں :- ادم ، گایترتے نماہ - ادم بھُور بھواہ ، سواہ تت سوِتُور ، ورینیم ، بھرگو دیوسیہ - دِھی مہیے - دھیو یونا ہ ، پرچودیات ، ادم -
یگنوپویت پہلے دائیں بھجا میں پھر کنٹھ میں ڈالتے ہوئے پڑھیں :-
یگنوپویتم ، پرمم ، پوترم - پرجا پترتیت ، سہجم پورستات ، ایوشم اگریم ، پرتی موںچہ شُبھرم - یگنوپویتم ، بلم استُو ، تے جاہ -
یگنوپویتم اسی - یگیہ سے توا ، اُدپہ ، وی تے نہ ، اُدپہ ، نہ ہیامی
تین آچمن کرتے ہوئے پڑھیں :- ادم ادم ادم

माथे पर दो बार मार्जन करें··· ··· ओं ओं

बायें हाथमें जल रखकर दायें हाथकी तर्जनी और अंगूठेसे नथनोंको शुद्ध करें ... ओं भूः

अंगूठे और अनामिकासे आंखोंको शुद्ध करें ओं भुवः

अंगूठे और कनिष्ठासे कानोंको शुद्ध करें··· ओं स्वः

हथेलीसे नाभिको शुद्ध करें··············· ओं महः

हथेलीसे ही हृदयको शुद्ध करें······ ओं जनः

सब अङ्गुलियोंसे सिरको शुद्ध करें··· ओं तपः

अङ्गुलियोंसे ही दो कन्दोंको शुद्ध करें··· ओं सत्यम्

प्राणायाम करें (प्राणायामकरनेकी विधि पृ० १५। देखिये) ओंभूः ओंभुवः ओंस्वः ओंमहः ओंजनः ओंतपः ओंसत्यम्। ओंतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥ ओं आपोज्योती रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्व-

ماتھے پر دو بار چھینٹے مارتے ہوئے پڑھیں۔ ادم ادم

بائیں ہاتھ میں جل رکھ کر دائیں ہاتھ کی ترجنی اور انگوٹھے سے نتھنوں کو شدھ کرتے ہوئے پڑھیں ادم بھوہ

انگوٹھے اور اناسکاہ سے آنکھوں کو ادم بھواہ

انگوٹھے اور کنشٹھا سے کانوں کو شدھ کرتے ہوئے پڑھیں ادم مہاہ

ہتھیلی سے ہردیہ کو شدھ کرتے ہوئے پڑھیں۔ ادم جناہ

سب انگلیوں سے سر کو شدھ کرتے ہوئے پڑھیں۔ ادم تپاہ

انگلیوں سے ہی دونوں کندھوں کو شدھ کرتے ہوئے پڑھیں ادم ستم

پرانایام کریں۔ پرانایام کرنے کی ودھی صفحہ نمبر ۱۵ پر دیکھیں۔

(نوٹ)

انگوٹھے کی ساتھ والی انگلی کو ترجنی اور بیچ والی انگلی کو مدھیا۔ مدھیا کی ساتھ والی کو انامکاہ اور سب سے چھوٹی کو کنشٹھ کہتے ہیں۔

होम् नमस्कार करकर पढें
ओं ब्रह्मणोऽग्न्यादयः ॥ नमो अग्नये अप्सु-
षदे नम इन्द्राय नमो वरुणाय नमो वारु-
ण्यै नमोऽपां पतये नमोऽद्भ्यः ॥ उपस्थान करें

अवभृथे त्रिष्टुप् वरुणः ॥ उरुं
हि राजा वरुणश्चकार सूर्याय पन्थामन्वेत-
वा उ । अपदे पादा प्रतिधातवेऽकरुतापव-
क्ता हृदयाविधश्चित् ॥ हाथोंसे जलका ३ वार आव-
र्तन करें यमस्य राज्ञो जगती वरुणः ॥ ये ते श-
तं वरुण ये सहस्रं यज्ञियाः पाशा वितता
महान्तः । तेभिर्नो देवः सविता बृहस्पति-
र्विश्वे देवा मरुतो मुञ्चन्तु स्वर्काः ॥

نامسکار کرکے پڑھیں :۔
اودم برھمنو گنیا دیا۔ نمو اگنیئے۔ اپسو شدے، نمہ
یندرائے۔ نمو ورونائے۔ نمو وارُ نیئے۔ نمواپاپتیئے۔
نمو ادبھیاہ۔

اپستھان کرتے ہوئے پڑھیں :۔ اودبھرتھے، ترشٹوپ،
ورونا ہ۔ اورم ہی راجہ ورونشچہ کار۔ سوریائے،
پنتھامنویتہ، واا د۔ اپہ دے، پادا، پرتہ دھاتہ وے، کرتاپو
وکتا۔ ہردیا، ودھشچت ۔ دونوں ہاتھوں سے پانی میں تین آو
تن کرتے ہوئے پڑھیں :۔ یمسے راگیو جگتی ورونا ہ۔ یےتے شتم

३ बार जलाञ्जलि उठाकर बाई तरफ पृथिवी पर फेंकें ॥ निचाङ्कुणस्य शुनःशेपस्य यजुरापः ॥ सुमित्रिया न आप ओषधयः सन्तु । दुर्मित्रियास्तस्मै सन्तु योऽस्मान्द्वेष्टि यं च वयं द्विष्मः ॥ अञ्जलि धरकर पढ़ें

यत्किं चेदं वरुण दैव्ये जनेऽभिद्रोहं मनुष्याश्चरामसि । अचित्ती यत्तव धर्मा युयोपिम मा नस्तस्मादेनसो देव रीरिषः ॥

इस मंत्रसे मिट्टीको पहिले जल छिडककर शुद्ध करें फिर इसी मिट्टीके तीन भाग बनाकर पहिले भागपर जल छिडकें (क)

ओं गायत्र्यै नमः ओं भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ओं ३ ॥ दूसरे भागपर जल छिडकें (ख) त्रितस्य महापांक्तिरादित्याः ॥ आदित्या अव हि

درُونہ ۔ یے سہرم ۔یگیہ یاہ ، پاش ، وِتہ تا ۔ تہانتا ۔ تے بِھرنو ، دیواہ ، سہ دتا ۔ برہبیتِرد شے دیوا ، مرتو ، شوچَن تو سورکاہ ۔ دبائیں طرف تین جلانجلی ڈالتے ہوئے پڑھیں :۔

یجا ۔ سے رِشونا شے پیسے اچاپا ۔سو مترِیانیہ ۔آپہ ، ادشدھیاہ سنتو ۔ دُور ، مِتریا ، تسمیٔے ، سنتو ۔ یوسمن ، دِیوشٹی یم چہ ، ویم دِودشماہ انجلی دھارن کرتے ہوئے پڑھیں :۔ یت کِم ، چیدم ، ورونہ ، دیوے جنے بِھ دوہم ۔منشاچرم اسی اچِت تی یت ۔تہ و ، دھرما ، یوُیوُپی مہ مانس ، تسمات ، یے نہ سو ، دیو ری رِشاہ ۔

مٹی کو جل چھڑک کر شُدھ کریں پھر اسی مٹی کے تین حِصے کرکے پہلے حِصہ پر جل چھڑکتے ہوئے پڑھیں :۔ ادم گایترِیے نماہ ۔ ادم بھُور بھواہ سواہ تت سوِتور وری نیَم بھرگو ، دیوسے ، دی مہی دھیو یونا پرچودیات ۔ ادم

ख्याताधि कूलादिव स्पृशः । सुतीर्थसर्वतो
यथानु नो नेषथा सुगमनेहसो वऽऊतयः
सुऽऊतयो वऽऊतयः ॥ तीसरे भागपर जल छि
डकें (ग) मेधातिथेर्गायत्रं विष्णुः अतो
देवा अवन्तु नो यतो विष्णुर्विचक्रमे । पृथि-
व्याः सप्त धामभिः ॥ तीसरे (ग) भागके ४
हिस्से करके एक हिस्सा पूर्वकी तरफ जल में फेंकें
भर्गस्य बृहती इन्द्रः ॥ यत इन्द्र
भयामहे ततो नो अभयं कृधि । मघवञ्छ-
ग्धि तव तन्न ऊतिभिर्विद्विषो विमृधो जहि ॥
दूसरा हिस्सा जलमें दक्षिणकी तरफ फेंकें शासस्या-
नुष्टभौ विमृध इन्द्रः ॥ स्वस्तिदा विशस्पति
र्वृत्रहा विमृधो वशी । वृषेन्द्रः पुर एतु नः
सोमपा अभयंकरः ॥ तीसरा हिस्सा जलमें पश्चि-
मकी तरफ फेंकें वि रक्षो वि मृधो जहि वि

دُوسرے بھاگ پر جل چھڑکتے ہوئے پڑھیں:۔ تِرتہ سے، مہا
پنکھتر، آدتیا، آدتیا، اَدہی کھیاتا۔ ادھی کُولات، یہ د، سُپرشاہ۔
سُوتِرتھ۔ سروتو، یتھا، نُنوُ، نے شتھا۔ سُوگمہ نے۔ ہہ سو، و
اُوتیا د۔ (تیسرے حِصّہ پر جل چھڑکتے ہوئے پڑھیں:۔ میدھا
تِتھر گایترم، وِشنُو۔ اتو، دیوا، اونتو نو، یتو، وِشنور، وِچکرمے۔
پرتھِویاہ، سپتہ دھامہ بھی۔ (اِسی تیسرے حِصّے کے چار حِصّے
کرکے ایک حِصّہ کو پُورب کی طرف جل میں پھینکتے ہُوئے پڑھیں:۔
بھرگسے، برہتی، اِندراہ۔ یتہ یندرہ، بھیا مہیے، تتو نو، ابھیم
کردھی۔ مگھون، چھگدی۔ تہ وتنہ، اُوتی بھر، وِد وشیو، وِمردھو،
جہی۔ (دُوسرا حِصّہ جل میں دکھن کی طرف پھینکتے ہُوئے پڑھیں:۔
شاسہ سیانُوشٹُو بھو، وِمردھ، یندراہ۔ سوستی دا، وِشپتی۔ ورترہا
وِمردھو۔ وشی ورشیندرہ، پُور، ایے تو ناہ۔ سومہ پاد۔ ابھنکرہ

वृत्रस्य हनू रुज । वि मन्युमिन्द्र वृत्रहन्न-
मित्रस्याभिदासतः ॥ चौथा हिस्सा जलमें उत्त-
रकी तरफ फेंके वसुक्रस्य त्रिष्टुबिन्द्रः ॥ इदं सु
मे जरितरा चिकिद्धि प्रतीपं शापं नद्यो व-
हन्ति । लोपाशः सिंहं प्रत्यंचमत्साः क्रोष्टा
वराहं निरतक्त कक्षात् ॥ अब दूसरी (ख) मिट्टी
और जलसे नाभिस्थानसे उपरके सब अङ्गोंको शुद्ध करें
यज्ञस्यानुष्टुप् मृत्तिका ॥ अश्वक्रान्ते रथक्रान्ते
विष्णुक्रान्ते वसुन्धरे । उद्धृतासि वराहेन
कृष्णेन शतबाहुना ॥ मृत्तिके त्वां च गृह्णा-
मि प्रजया च धनेन च । मृत्तिके ब्रह्मद-
त्तासि कश्यपेनाभिमन्त्रिता ॥ मृत्तिके हर मे
पापं यन्मया दुष्कृतं कृतम् । वाचा कृतं
कर्मकृतं मनसा यत्तु चिन्तितम् ॥ मृत्तिके
देहि मे पुष्टिं त्वयि सर्वं प्रतिष्ठितम् । त्वया

تیسرا حصہ پچھم کی طرف جل میں ڈالتے ہوئے پڑھیں:- وِرکھیو، ومردھو
جہی، وورتر سے ہنو رجہ ومینویم، اینِدرا، دترہن نہ متر سیا
بھداستاہ۔ چوتھا حصہ اُتر کی طرف ڈالتے ہوئے پڑھیں
وشوکرسے۔ ترشٹوپ، اینِدراہ۔ یدم، شومے، جرتراہ
چکت ہی۔ پرتی پم۔ شاپم، ندیو ونہتی۔ لوپاشاہ، سمہم،
پرتینچہ مت ساہ۔ کروشٹا۔ وراہم۔ نرتکتہ، ککھیات۔
دُوسری مٹی اور جل سے نابھی سے اُوپر سب انگوں کو شُدھ
کرتے ہوئے پڑھیں:۔ یگیسا نوشٹوپ، مِرتکا۔ اشوکرانتے،
رتھ کرانتے، وشنو کرانتے۔ دسو ندھرے۔ اودھرتاسی وراہ
ہے نہ، کرشینہ نہ، شتہ باہونا، مِرتکے، برہمہ دتاسی کشہ پی نہ
بھی منترتا۔ مرتہ کے ہرمے پاپم ین مسیا، دُوشکرتم کرتم، واچاکرتم
کرمہ کرتم، منہ سایت تُو چن تی تم۔ مِرتکے دے ہی مے پُوشٹم، توی،

कृतेन पापेन ब्रह्मलोकं व्रजाम्यहम् ॥
पहिली (क) मिट्टीमें से थोडीसी मिट्टीका तिलक करें-
कुत्सस्यरुद्रो जगती
मा नस्तोके तनये मा न आयौ मा नो गो-
षु मा नो अश्वेषु रीरिषः । वीरान्मा नो
रुद्र भामितो वधीर्हविष्मन्तः सदमित्त्वा ह-
वामहे ॥ उसी (क) मिट्टीकी थोडीसी मिट्टीसे बायें
कन्देको शुद्ध कर ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः
उसी (क) मिट्टीसे दायें कन्देको शुद्ध करें ओं महः
ओं जनः ओं तपः उसी (क) मिट्टीसे हृदयको
शुद्ध करें ओं सत्यम् प्राणायाम अञ्जलि धरकर
तीर्थका आवाहन करें तीर्थस्यावाहनं कुर्यात्त-
त्प्रवक्ष्याम्यनन्तरम् । कुरुक्षेत्रं गया गङ्गा
प्रभासं पुष्कराणि च ॥ तीर्थान्येतानि स-
र्वाणि स्नानकाले भवन्तु मे ।

سرم، پرتشٹھم۔ تو یا، ہرتے نہ، پاپے نہ، برہم لوکم،
ورجا مے ہم۔ (پہلی مٹی میں سے تھوڑی سی مٹی کا تلک کرتے
ہوئے پڑھیں:۔ کوتسہ سے، رودرو جگتی۔ مانس توکے تنیے
مانو آیو، مانو گوشو، مانو اشے شو۔ ری رشاہ ویران، مانو
رُودر، بھامِتو، ودِھر، ہوشمنتاہ، سدمِتا، ہوا مہیے۔
اُسی مٹی سے تھوڑی سی مٹی بائیں کندھے کو ملتے ہوئے پڑھیں۔
ادم، بھو، ادم بھواہ، ادم سواہ (اُسی مٹی سے دائیں کندھے
کو شدھ کرتے ہوئے پڑھیں:۔ ادم مہا، ادم جناہ، ادم تپاہ
اُسی مٹی سے ہردیہ کو شدھ کرتے ہوئے پڑھیں:۔ ادم سیتم۔
پرانایام کرکے انجلی دھارن کر تیرتھوں کا دھیان کرتے ہوئے پڑھیں:۔
تِرتھسیا واہنم، کوریات۔ تت پرو کھیامی، ننترم۔ کورو کھیترم
گیا گنگا، پربھاسم، پُشکرانی چہ تِرتھانے تانی سروانی سنان کالے
بھونتو مے ۔

नमस्कार करें प्रपद्ये वरुणं देवमम्भ-
सां पतिमूर्जितम् ॥ याचितं देहि मे तीर्थ-
सर्वपापापनुत्तये । रुद्रान्प्रपद्ये वरदान्सर्वा-
नप्सुषदस्त्वहम् ॥ सर्वानप्सुषदश्चैव प्रपद्ये
प्रणतः स्थितः । देवमप्सुषदं वह्निं प्रपद्येऽघ
निसूदनम् ॥ आपः पुण्या पवित्राश्च प्रपद्ये
शरणं तथा । रुद्रश्चाग्निश्च सर्पाश्च वरुणस्त्वा-
प एव च ॥ शमयन्त्वाशु मे पापं पुनन्त्वेते
सदा मम । इत्येवमुक्त्वा कर्तव्यं ततः संमा-
र्जनं जले ॥ अब (क) मिट्टी और चलूबर पानी
उठाकर पढें । ॐ अपां पतये विद्महे पाशपा-
णये धीमहि । तन्नो वरुणः प्रचोदयात् ३ ॥
नदीमें उतरते पढ ॐ तत्सद्ब्रह्म अद्य तावत्तिथा-
वद्य--मासस्य--पक्षस्य तिथौ--आत्मनो वाह्य-

نمسکار کرتے ہوُئے پڑھیں :- پرپدے ، ورُونم ، دیوم ،
امبھ سام ، پتم اورجیتم ۔ یاچتم ، دیہی مے ترتھم ۔ سرو پاپہ ،
پنُوتیئے ۔ رُودران ، پرپدے ، وردان سروان ، اپسُوشد
ستوہم ۔ سروان اپسُوشد سچیو ، پرپدے ۔ پرنتاہ ستھتا
دیوم ، اپسُوشدم ، وہنم ۔ پرپدے گھنی سُودنم ، آپاہ ، پُونیا
پوترا شچہ ۔ پرپدے شرنم تتھا ۔ رُودراشچا ، گنشچہ ، سرپاشچہ ،
ورُونش ۔ توا پہ ، یے وچہ ۔ شمین تو آشُہ ، مے پاپم پُونن تے
توے سدا ، ممہ ۔ یتی یے وم ، وُد کتوا ، کرتویم ، تتاہ ، سمارجنم ،
جلے ۔ (مٹی کا ایک حصہ جو باقی بچا پڑا ہے ۔ انجلی میں پانی سہت
اُٹھا کر پڑھیں :- اوم ۔ اپام پتہ یے ، وِدمہیے ، پاشہ پانیئے ،
دھی مہی ۔ تن نو ، ورُوناہ ، پرچودیات (ندی میں اترتے ہوئے پڑھیں
اوم تت ست برہمہ ادیے تاوت تِتھو اٹے ، ماسہ سے ، پکھیسے تتھو

नः कायोपार्जितपापनिवारणार्थं श्रीनाराय-
णप्रीत्यर्थं वितस्ताप्रवाहे स्नान-
महं करिष्ये । मनमें यह निश्चय करना कि नदी मु
झे स्नानकी आज्ञा देती है कि ओं कुरुष्व ॥

चलूके जलको नदीमें फेंककर विष्णुका ध्यानकरके और
जलपर 'ओं' लिखकर गोतह मारें ॥

मेधातिथेः काण्वस्य गायत्रं विष्णुः ॥
ओं तद्विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सू-
रयः । दिवीव चक्षुराततम् ॥ तद्विप्रासो
विपन्यवो जागृवांसः समिन्धते । विष्णो-
र्यत्परमं पदम् ॥ माथेपर सात मार्जन करें ओं
भूः१ ओं भुवः२ ओं स्वः३ ओं महः४ ओं
जनः५ ओं तपः६ ओं सत्यम्७ ।
प्राणायाम करके पूर्वकी तरफ उपस्थान करें

آتمنو، دانگمناہ۔ کا بو، پارجتہ، پاپہ، نِوارنارتھم۔ شری
نارائینہ، پری تیرتھم، وِتستا، پرداہیے۔ سنانم اہم، کرِشیے۔
اِس میں یہ نشچہ کر کے کہ ندی مجھے سنان کرنے کی آگیا دیتی ہے)
ادم کُورشُو۔

ہاتھ میں لیا ہُوا پانی ندی میں پھینک کر پانی پر ادم (ॐ)
لکھ کر غوطہ مارتے ہوئے پڑھیں:۔

ادم تت، وِشنو، پرمم پدم، سدا پشن تی۔ سُوریاہ۔ دِویوِ
چکھشور، آتہ تم۔ تت، وِپراسو، وِپہ نے یو، جاگرِوانسا،
سمندھتے وِشنوریت، پرمم، پدم (ماتھے پر سات بار چھینٹے
مارتے ہُوئے پڑھیں:۔ ادم، بھُوہ۔ ادم بھواہ، ادم
سواہ۔ ادم مہاہ۔ ادم جناہ۔ ادم تپاہ۔ ادم سیتم۔
پرانایام کر کے ادیستھان کرتے ہوئے پڑھیں:۔

हँसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वेदिषदति-
थिर्दुरोणसत् । नृषद्वरसदृतसद्व्योमसदब्जा
गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतं बृहत् ॥
सूर्य देवताको नमस्कार करें नमो धर्मनिदानाय
नमः सुकृतसाक्षिणे । नमः प्रत्यक्षदेवाय
भास्कराय नमो नमः ॥ एकबार अंगुलियोंके
सिरों परसे जलाञ्जलि देवें ॐ नमो देवेभ्यः ।
यज्ञोपवीतको गर्दन और दो अंगूठोंमें रखकर, २ज-
लाञ्जलियां हाथोंके दर्मियानसे देवें 'कण्ठोपवीती।,
स्वाहा ऋषिभ्यः । यज्ञोपवीतको थनोंके दर्मिया-
नसे बाईं बाजोंमें रखकर ३ जलाञ्जलियां दाईं अंगूठे
और तर्जनी के दर्मियानसे देवें 'अपसव्येन' । स्व-
धा पितृभ्यः । यज्ञोपवीतको थनोंके दर्मियानसे
दाईं बाजोंमें रखकर ३ बार जलाञ्जलिया देवें सव्येन
आब्रह्मस्तम्बपर्यन्तं ब्रह्माण्डं सचराचरं ज-

ہنساہ ، شوچی شت ، دشورنتہ ، رکھیہ ست ، ہوتا ، ویدی شت
اتی بھر دد رونست . نرشت ، ورست ، ریتہ ست ، ویومہ ست ، ابجا
گوجا ، ادرجا ، رتم ، برہت . دشریہ دیوتا کو نمسکار کرتے ہوئے
پڑھیں :۔ نمو دھرمہ ، ندھائے ، نماد شوکرتہ ساکھینے . نماہ
پرتکھشہ دیوائے ، باسکرائے نمو نماہ . (ایک بار انگلیوں کے
سروں پر سے جلانجلی دیتے ہوئے پڑھیں :۔ ادم نمو دیوے بھیاہ
یگنوپویت کو گردن اور انگوٹھوں میں رکھ کر دو جلانجلیاں ہاتھوں
کے درمیان سے دیتے ہوئے پڑھیں :۔ کنٹھوپویتی سواہا ، رشی
بھیاہ . دبائیں بھوجا میں یگنوپویت رکھ کر تین جلانجلیاں
دیتے ہوئے پڑھیں :۔ سوینہ ، آبرہمس ، تسمنہ پرینتم ، برہمانڈم
سچراچرم ، جگت تریتو ، تریتو ، تمتھو .

गत्तृप्यतु३ ॥ किनारेपर चढकर पहिली अवशिष्ट
[क] मिट्टीका तिलक लगाते मन्त्र पढे, फिर उसको
तत्कालही जलसे धो डालें यत्त्वगस्थिगतं पापं
जन्मान्तरकृतं च यत्। तन्मे हरस्व कल्याणि
मूर्ध्नि स्पर्शेन वैष्णवि ॥ वस्त्रोंको जल छिडककर
धारण करें विश्वामित्रस्य त्रिष्टुप् विश्वेदेवाः ॥
युवा सुवासाः परिवीत आगात्स उ श्रेया-
न्भवति जायमानः। तन्धीरासः कवय उन्न-
यन्ति स्वाध्यो३मनसा देवयन्तः ॥

गोविन्देति सदा स्नानं गोविन्देति सदा जपः ।
गोविन्देति सदा ध्यानं सदा गोविन्दकीर्तनम् ॥
गोविन्द गोविन्द हरे मुरारे गोविन्द गोविन्द र-
थांगपाणे । गोविन्द गोविन्द मुकुन्द कृष्ण गो-
विन्द गोविन्द नमो नमस्ते ॥

(کنارے پر چڑھ کر باقی بچی ہوئی مٹی کو ماتھے پر لگا کر پھر سے
مٹاتے ہوئے پڑھیں) یت۔ توک، استھ گتم، پاپم، جنمانتر
کرتم، چہ، یت۔ تن، مے، ہرسو، کلیانی، مورد ھنی، سپرشینہ
ویشنوی۔ (وستروں کو جل چھڑک کر دھارن کرتے ہوئے
پڑھیں:- یوا، سوواساہ، پرویتہ، آگات، سہ اُد۔ شری یان
بھوتی، جایامانہ۔ تندی راسا د۔ کویا، اُونہ، ینتی، سوادھیو
من سا، دیو نیتاہ۔

(بھگوان وشنو کا دھیان کرتے ہوئے پڑھیں:- گوبندی تی،
سدا، سنانم۔ گوبندے تی، سدا، جپاہ۔ گوبندے تی،
سدا، دھیانم، سدا، گوبند کرتنم، گوبند، گوبند، ہرے
مورارے۔ گوبند، گوبند، رتھانگہ، پانے، گوبند، گوبند، موکوند
کرشنہ، گوبند، گوبند، نمو، نمستے۔

अथ

॥ सन्ध्योपासनप्रारम्भः ॥

सूर्यके सन्मुख नमस्कार धरकर पढ़ें ओं श्रीमहा-गायत्र्यै नमः। सावित्र्यै नमः। सरस्वत्यै नमः॥

ओं प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्मा गायत्रं छन्द एव च। देवोऽग्निर्व्याहृतिषु च विनियोगः प्रकीर्तितः॥ प्रजापतेर्व्याहृतयः पूर्वस्य परमेष्ठिनः। व्यस्ताश्चैव समस्ताश्च ब्राह्ममक्षरमोमिति। व्याहृतीनां समस्तानां दैवतं तु प्रजापतिः। व्यस्तानामयमग्निश्च वायुः सूर्यश्च देवताः॥ छन्दश्च व्याहृतीनामेकाक्ष

اوم

سندھیا

شریہ بھگوان کو نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں :-

اوم، پرنہ وسے، رشر برھما۔ گایترم، چھند، ایوچہ۔ دیوگنی دیاہرتی شوچہ، ونی یوگاہ، پرکرتاہ۔ پرجاپتے، دیاہرتیاہ پوروسے، پرشیٹھناہ۔ ویستاشچیو، سمتاشچہ، برھمم، اکھرم، اوم، یتی، ویاہرتی نام، سمتا نام۔ دیوتم، تو پرجاپتیہ۔ ویستا نام، ایم، اگنی شچہ۔ وایو، شریشچہ، دیوتاہ۔ چھند شچہ، ویاہرتی نام، ایے کاکھرانام۔ اوکتا کھیم۔ دکھیرانام، اتو کت کھیم، وشوا، متر، رشی چھند

राणामुक्ताख्यं ह्युत्तराणामत्युक्ताख्यम् ॥ वि-
श्वामित्र ऋषिश्छन्दो गायत्रं सविता तथा ।
देवतोपनये जप्ये गायत्र्या योग उच्यते ॥
आवाहयामि गायत्रीं सर्वपापप्रणाशिनीम् ।
न गायत्र्याः परं जप्यं न व्याहृतिसमं हु-
तम् । आगच्छ वरदे देवि जपे मे सन्निधौ
भव । गायन्तं त्रायसे यस्माद्गायत्री त्वं
ततः स्मृता । अग्निर्वायुश्च सूर्यश्च बृहस्पत्या-
प एव च ॥ इन्द्रश्च विश्वेदेवाश्च देवताः
समुदाहृताः । एवमार्षं छन्दो दैवतं विनि-
योगं चानुस्मृत्य ॥

गायत्र्या शिखामाबध्य गायत्र्यैव समन्ततः ।
आत्मनश्चापः परिक्षिप्य प्राणायामं कुर्यात् ॥

अञ्जलि धरकर गायत्रीका आवाहन करें ।

گایترم ، سوتا ، تتھا ۔ دیوتو پنیے ، جپے ۔ گائیتریا ، یوگہ ،
اُدچیہ تے ، آواہیامی ، گایترم ، سروپاپہ ، پرناشنی نم ۔ نہ
گائیتریا ، پرم ، جپیم نہ ، ویاہرتی ۔ سمم ، ہُوتم ۔ آگچھ ۔ وردے ،
دیوی ، جپے مے ، سنی دھو ۔ بھو ۔ گاینتم ، ترایہ سے ،
یسمات ، گائیتری ۔ توم تتاہ ، سمرتا ۔ اگنی وایُوشچہ ،
سُوریشچہ ، برہسپتیا ، پہ ، ایو وچہ ۔ اندرشچہ ، وشوے
دیواشچہ ، دیوتا ، سم وداہرتاہ ۔ ایوم ، آرشم ، چھندو ،
دیوتم ، وِنے یوگم ، چانوسمرتے ۔ گائیتریا ، شکھام آبدھے
گائیتریو ، سمنتتاہ ، آتمنشچاپاہ ، پرکھ پے ، پرانایامم کورِیات
انجلی دھارن کرتے ہوئے پڑھیں :- او جوسی ، تی ، گائیترم
آواہیے ، دیوانام آرشم ۔ اوم ادجوسی ، سہوسی ، بلم اسی ، بھراجوسی ،
دیوانام ، دھامہ ناماسی ، وشوم اسی ، وشوایو سروم اسی ، سروایو ابھبھو ۔

ओजोसीति गायत्रीमावाह्य देवानामार्षम् ॥
ओं ओजोसि सहोसि बलमसि भ्राजोसि देवानां धाम नामासि विश्वमसि विश्वायुः सर्वमसि सर्वायुरभिभूः ॥

प्राणायाम करें

प्राणवायु और अपानवायु के रोकनेको प्राणायाम कहते हैं। यह योगका एक विशेष अंग है। मन्त्र-जपके सहित जो किया जाता है उसको सगर्भ प्राणायाम, और मन्त्र जपनेके बिना जो कियाजाता है उसको निर्गर्भ प्राणायाम कहते हैं ॥ यहां सगर्भ करना होता है ॥

(एक प्राणायाममें पूरक कुम्भक और रेचक किये जाते हैं।)

पूरक=दाईं अंगूठेसे दायें नथनेको बन्दकरके, बायें नथनेसे सांसको शनैः २ अन्दर खींचते जाना

پرانایام کریں:- **پرانایام ودھی**

پران وائُو اور اپان وائُو کے روکنے کو پرانایام کہتے ہیں۔ یہ یوگ کا ایک خاص انگ ہے۔ منتر سہت جو جپ کیا جاتا ہے اُس کو سگربھ پرانایام اور منتر جپنے کے بنا پران وائُو اپان وائُو کے روکنے کو نِرگربھ پرانایام کہتے ہیں۔ پرنتو سندھیا میں سگربھ پرانایام کیا جاتا ہے

پرانایام میں پُورک کمبھک اور ریچک کئے جاتے ہیں۔

پُورک:- دائیں انگوٹھے سے دائیں نتھنے کو بند کر کے بائیں نتھنے سے سانس کو آہستہ آہستہ اندر کھینچیں اَور رکت ورن کے برہماجی کا نابھی پر دھیان کرتے ایک بار منتر پڑھیں۔

کُمبھک:- کنشٹھا۔ انامِکا اور انگوٹھے سے دونوں نتھنوں

और रक्तवर्ण (सुर्खरंग) ब्रह्माजीका नाभिस्थान (नाफ)। पर ध्यानकरते एकबार मन्त्रका पढना ॥

कुम्भक=कनिष्टा अनामिका और अंगूठेसे दोनों नथनोंको बन्दकरके सांस (प्राण) को हृदयमें ठहराकर, हृदयकमलपर नीलवर्ण विष्णुका ध्यानधरते, दो बार मन्त्रको जपते जाना ॥

रेचक=दायें नथनेपरसे अंगूठेको उठाकर बिलकुल आहिस्ता २ सांस छोडते जाना, और ललाटमें सहस्रदलकमल [हजारबर्ग वाले कमल] पर स्फटिक [बिल्लोर] वर्ण शिवजीका ध्यान धारण करते तीन बार मन्त्रका पढना ॥

ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः ओं महः ओं जनः ओं तपः ओं सत्यं ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ओं आपो ज्योती रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवःस्वरोम् ॥

इसको पूरकमें एक बार कुम्भकमें दो बार, रेचकमें तीन

کو بند کر کے سانس کو ہردیہ میں ٹھہرا کر ہردیہ پر نیلے رنگ کے وشنو کا دھیان کر کے دو بار منتر پڑھیں۔

ریچک: دائیں نتھنے پر سے انگوٹھے کو اٹھا کر بالکل آہستہ آہستہ سانس چھوڑتے جائیں اور للاٹ میں سہسر پتے والے کمل پر بلور رنگ والے (سفید) شوجی کا دھیان کرتے ہوئے تین بار پڑھیں:-

پرانایام کا منتر

اوم بھو، اوم بھواہ، اوم سواہ، اوم مہاہ، اوم جناہ اوم تپاہ، اوم ستیم، اوم تت سوِ تور ورینیم، بھرگو دیوسے، دھی مہی، دھیو، یوناہ، پرچودیات، اوم آپو، جیوتی رسومرتم، برہمہ بھور بھواہ، سور وم۔ اسی منتر کو پورک میں ایک بار کمبھک میں دو بار اور ریچک میں تین بار پڑھیں۔

बार पढें ॥ अब प्रत्येक मन्त्रसे तीन २ बार आचमन करे

सायंके तीन आचमन :—

ओ३म् अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्याम् । पद्भ्यामुदरेण शिश्ना अहस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्चिद्दुरितं मयीदमहं मामऽमृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ओं, ओं, ओं,

प्रभातके तीन आचमन :—

ओ३म् सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां । पद्भ्यामु-

سایم کال کے تین آچمن کرتے ہوئے پڑھیں :-

ادم اگنی شچہ ، مانیو شچہ ، مینو پتہ یشچہ ، منیو ، کرتے بھیاہ پاپے بھیو ، رکھنیتام ۔ یت اہنا ، پاپم ، اکارشم ، منسا داچا ہستا بھیام ، پدبھیام ، ادورینہ ، شتشنا ، اہس تت ، اولومپتو یت کنچت ، درتیم ، می دم ، اہم ، مام امرتہ یونو ، ستیے ، جیوتشی جوہومی ۔ سواہا ۔ ادم ۔ ادم ، ادم ۔

پربھات کی تین آچمن کرتے ہوئے پڑھیں :-

ادم ، سوریشچہ ، مانیو شچہ ، مینو پتہ یشچہ ۔ منیو ، کرتے بھیاہ ، پاپے بھیو ، رکھنیتام ۔ یت راتریا ، پاپم ، اکارشم منساداچا ہستیا بھیام ، پدبھیام ۔

दरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्चिद्
दुरितं मयीदमहं माममृतयोनौ सूर्ये ज्यो-
तिषि जुहोमि स्वाहा ओं, ओं, ओं, ॥

मध्याह्नके तीन आचमन :—

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता
पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म पूता
पुनातु माम् ॥ यदुच्छिष्टमभोज्यं वा यद्वा
दुश्चरितं । मम सर्वं पुनन्तु मामाऽऽपोऽसतां
च प्रतिग्रहं जुहोमि स्वाहा ओं, ओं, ओं, ॥

ओं आपो हि ष्ठा मयोभुवः । हृदय वा आकाश पर १
ओं ता न ऊर्जे दधातन । पादों पर वा नीचेकी तरफ २
ओं महेरणाय चक्षसे ॥ ललाट पर ३
ओं यो वः शिवतमो रसः । ललाट पर ४
ओं तस्य भाजयतेह नः । पादों पर वा नीचेकी तरफ
ओं उशती रिव मातरः ॥ हृदय वा आकाश पर ६

ادرینہ، ششنا، راتری سس تت، ادلو مپہ تُو۔ یت
کِمچت دُورِتم، مئی دم، اہم۔ مام امرتہ یُونو، سُریے۔
جیوتہ شِہ، جہومی، سواہا۔ ادم۔ ادم۔ ادم

مدھیان کے تین آچمن کرتے ہوئے پڑھیں:۔

ادم، آپاہ، پُونن تُو پرتھوم، پرتھوی، پُوتا پوناتو، مام۔
پُونن تُو، برہمہ نس پتی، برہمہ پُوتا۔ پوناتو، مام۔ یت اُدچھِش
ٹم، ابھوجیم، وا۔ یدوا دُوشچرتم۔ ممہ سروم، پُونن تُو، مام
آپو، استام چہ، پرتہ گرہم جُوہوی، سواہا۔ ادم ادم ادم

۱ ہردیہ کو چھڑکتے ہوئے پڑھیں:۔ ادم آپو ہِشٹھا، میو بھواد
۲ پاؤں کو چھڑکتے ہوئے پڑھیں:۔ ادم تا نہ اُورجے، دو ہاتنہ
۳ ماتھے کو چھڑکتے ہوئے ادم مہیے رناے، چکھسے۔ ادم یو واہ
۴ شِوتمو رساہ۔ پاؤں کو۔ ادم تسے بھاجیتے ہہ، ناہ۔

ओं तस्मा अरंगमाम वः । ललाट पर ७
ओं यस्य क्षयाय जिन्वथ। हृदय वा आकाश पर ८
ओं आपो जनयथा च नः। पादों वा नीचेकी तरफ ९
अगले प्रत्येक मन्त्रसे प्रत्येक वार ललाटपर मार्जन करें

ओं हिरण्यवर्णाः शुचयः पावका यासु जातः कश्यपो यास्विन्द्रः । या अग्निं गर्भं दधिरे विरूपास्ता न आपः शं स्योना भवन्तु ॥

यासां देवा दिवि कृण्वन्ति भक्षं या अन्तरिक्षे बहुधा भवन्ति । या अग्निं ग० ॥

यासां राजा वरुणो याति मध्ये सत्यानृते अवपश्यञ्जनानाम् । या अग्निं गर्भं० ॥

शिवेन मा चक्षुषा पश्यतापः शिवया त-

ہردیہ کوچھڑکتے ہوئے ۔ ادم ادشہ ترا یہ د ، ماتراہ۔

ماتھے پرچھڑکتے ہوئے پڑھیں :۔ ادم ، لیسے ، کھیاسے ،

جنوتھ ۔ پاؤں پرچھڑکتے ہوئے پڑھیں ۔ ہرنیہ ورناہ ۔شوچہ

یاہ ۔ پادکا ، یاشو جاتاہ ۔ کشہ پو ، یاشو پندراہ ۔ یا اگنم

گربھم ، ددھرے ۔ دِرُوپا ، تانہ آپاہ ۔ شم سیونا ۔ بھونتو ۔

یاسام ، دیوا ، ددیے ، کرنونتی ، بھکشیم ۔ یا انتہ رکھے ،

بہودھا ۔ بھونتی ۔ یا اگنم ، گربھم ، ددھرے ، ورُدپا ، تانہ

آپاد ، شم سیوناہ ۔ بھونتی ۔

یاسام ، راجا ، ورُدنو ، یاتی مدھیے ۔ ستیانرتے ، اویشن

جناام یا اگنم ، گربھم ، ددھرے ، ورُدپا ، تانہ ، آپا ، شم

سیوناہ ، بھونتی ۔ ادم شِونیہ ، ماچکھوشا ، پشیتا پاہ ، شویہ

تنولیس :

न्वोपस्पृशत त्वचं मे । मधुश्च्युतः शुचयो याः पावकास्ता न आपः शं स्योना भवन्तु ॥

ओं शन्नो देवीरभीष्टय आपो भवन्तु पीतये । शंय्योरभिस्रवन्तु नः ॥

ओं शन्न आपो धन्वन्याः । ओं शन्नः सन्त्वनूप्याः ॥ ओं शन्नः समुद्रिया आपः । ओं शमु नः सन्तु कूप्याः ॥

ओं आपो अस्मान्मातरः शुन्धयन्तु घृतेन नो घृतप्वः पुनन्तु । विश्वं हि रिप्रं प्रवहन्ति देवीः । उदिद्राभ्यः शुचिरापूत एमि ॥

ओं इदमापः प्रवहत यत्किं च दुरितं मयि । यद्वाहमभिदुद्रोह यद्वा शेप उतानृतम् ॥

تہ، توچم مے۔ مدھوشچتاہ، شُوچیہ یو یاہ، پاوکاس تانہ، آپاہ شم سیونا بھونتو۔

اوم شنّو دیویر ابھی شٹیے، آپو بھونتو پی تہ یے، شم یو ر ابھی سرون تُو ناہ۔ اوم شنّہ آپو، دھنونیاہ۔ اوم شناہ سن تُو نو پیاہ۔ اوم شناہ سموُدریا آپاہ۔ اوم شمو ناہ، سنتُو کوُپیاہ۔

اوم، آپو، اسمان، ماتہ راہ، شُو ندھین تُو، گرہتے نہ، نو، گرہتہ پواہ، پُونن تُو۔ وشوم، ہی رپرم، پردہنتہ دیوی، اُودِدا بھیاہ شُوچر آپُوتہ، ایے می۔

اوم یدم، آپاہ، پردہتہ، یت کم چِت۔ دُورتم میّ، یدوا ہم ابھی دُدروہ، یدوا شہ پہ اوتا نرتم ؛

ओं मुञ्चन्तु मा शपथ्यादथो वरुण्यादु-
त । अथो यमस्य पड्वीशात्सर्वस्माद्देवकिल्बि-
षात् ॥ ओं यच्चाग्रद्यत्सुप्तः
पापमभिजगाम सर्वस्मान्मा तस्मादेनसः प्र-
मुञ्चतु ॥

اوم مُونچنتُو ما، شپیہ تھیات اتھو وُرنیات اُدتہ۔ اتھو یمسی
پڈوی شات، سروسمات، دیوکلبہ شات۔
اوم ییت جاگرت ییت سُوپتاہ۔ پاپم ابھی جگامہ، سروسمات
ما تسمات یے نہ سا پرمُو نچُو تو۔

ओं दधिक्राव्णो अकारिषं जिष्णोरश्वस्य
वाजिनः । सुरभि नो मुखा करत्प्र ण आ-
यूंषि तारिषत् ॥

ددھی کراپ نو، اکارشم، جشنور، اشوسے، واجناہ
شوربھی نو۔ مُوکھا کرت پرنہ آیُونشہ تارِشت۔

ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मला-
दिव पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः॥

اوم دُرد پدا دِو۔ مُومُوچاناہ۔ سِوناہ، سناتو، ملا دِیو،
پُوتم، پوترینے، واجیم، آپاہ، شو ندھنتُو، میئے ناہ۔

जलमें दो हाथ रखकर [अघमर्षण सूक्त] अर्थात् ऊप-
रका एक मन्त्र, और नीचेके तीन मन्त्र द्रुपदा० ऋतंच
समुद्रा० सूर्याचन्द्र० इन चार मन्त्रोंको पढते जलका
आवर्तन (घुमाना) करें

پانی میں دو ہاتھ رکھ کر اُوپر درج
شدہ منتر پھر سے پڑھ کر آگے
کے تین منتر پڑھ کر جل کا آورتن کریں

ओं ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजा
यत । ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः
समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत
अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी।
सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्
दिवं च पृथिवीं चान्तरित्तमथो स्वः ॥ ३

सातों मन्त्रोंसे सात बार माथेपर मार्जन करें

ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः ओं महः ओं जन
ओं तपः ओं सत्यम् ॥

नीचेके मन्त्रसे तीन आचमन करें

ओं अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतो
मुखः । त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपो ज्यो
ती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥

अब प्राणायाम करें

اوم رتم چہ ستیم، چابھی دھات، تپسودھیہ جاتیہ۔ تتو، راتر
اجائتہ، تتاہ۔ سمودرو، ارنواہ۔
سمودرات، ارنوات، ادھی سموتسرو، اجائتہ، اہوراترانی
ودودھت۔ وشوسیہ مشتو وشی۔
سوریا، چندرمسو، دھاتا، یتھاپوروم، اکلپیت۔ دوم،
چہ، پرتھویم، چانتہ، رکھیم اتھو سواہ۔

ماتھے پر چھڑکتے ہوئے پڑھیں:۔

اوم۔ بھوہ، اوم بھواہ۔ اوم سواہ، اوم مہا، اوم جناہ، اوم
تپاہ، اوم سیتم۔ (نیچے کے منتر سے تین آچمن کریں):۔
اوم، نتشچرسی، بھوتے شو، گوہایام، وشوتو، موکھاہ۔ توم
یگیس توم۔ وشٹ کار۔ آپو جیوتی، رسو مترم، برہمہ بھور، بھواہ
سوردم:۔ اب پرانایام کریں:۔

गायत्री म-
न्त्र से तीन बार सूर्यमण्डलकी तरफ उछलकर तीन जला
ञ्जलियां दे देवें ॥ उपस्थान

ओं उद्वयं तमसस्परि ज्योतिष्पश्यन्त उ-
त्तरम् । देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्

ओं उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति के-
तवः । दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥

ओं चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्र-
स्य वरुणस्याग्नेः । आ प्रा द्यावापृथिवी अ-
न्तरिक्षँ सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥

ओं तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् ।
पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतँ शृ-

گائتری منتر سے تین بار سُوریہ منڈل کی طرف اُچھال کر تین
جلانجلیاں دے دیویں۔ اوپستھان کیجیے:-

ام اودویم۔ تمہ سسپری، جیوتش پشنتہ، اُدترم۔ دیوم
دیوترا، سُوریم اگنمہ، جیوتِر اُدتمم۔

ادم، اوُدُو تیم، جاتہ ویدسم، دیوم، وہنتی، کے تواہ درِشے
وِشوائے، سُوریم۔

ادم چِترم، دیوانام، اودگا نی کم، چکشور متر سے، ورونہ
سے، اگنے ہ۔ آپرا، دیاداہ۔ پرتھوی، انتہ رکھیم، سُوریہ،
آتما، جگتس، تستھوشچہ۔

ادم۔ تت چکشور، دیوہتم، پورستات، شکرم، اُچرت
پشیمہ، شردھاہ شتم، جیویمہ، شردھاہ، شتم،

णुयाम शरदः शतं प्र ब्रवाम शरदः शतमऽ-
दीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्

ओं हँसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वे-
दिषदऽतिथिर्दुरोणसत् । नृषद्वरसदृतसद्व्यो-
मसदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतं बृहत् ॥
ओं विभ्राड्बृहत्पिबतु सोम्यं मध्वायुर्दधद्य-
ज्ञपतावविहुतम् । वातजूतो यो अभिरक्षति
त्मना प्रजाः पिपर्त्ति बहुधा विराजति ॥
अञ्जलि धरकर पढ़ें
आनुष्टुबस्य सूक्तस्य त्रिष्टुबन्तस्य देवता । विश्वा-
त्मा पुरुषः साक्षादृषिर्नारायणः स्मृतः ॥
ओं पुरुषमेधः पुरुषस्य नारायणस्यार्षम् ।
ओं सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपा-

شرداہ ، شتم ، پربرداہ ، شردھا ، شتم ، آدی ناہ ، سیامہ ،
شردھا ، شتم ، بھویشچہ ، شرداہ ، شتات ،

ادم ، ہنسا شوچی شت ، وشورنتہ رکھیہ ست ، ہوتا ، ویدی شت
انتھی ۔ دُورنہ ست ۔ نرشت ، ورست ، رتہ ست ، دیومہ ست ، ابجا
گوجا ۔ رتی جا ۔ ادرجا ۔ رتم برہت ۔
ادم ، بی بھراٹ ، بریت پی وتُو ، سومیم ، مدوا یُور ، ددھت یگیہ پتاؤ
ہرودتم ۔ انجلی دھارن کرکے پڑھیں :-
آنوشٹوبسے ، شوکتے ، ترشٹوبنتے ۔ دیوتا ۔ دشواتما ، پورشاہ ،
ساکھیات رشی نارایناہ سمرتا ۔
ادم پُرش میدھا ، پرشتے ، نارانیتے آرشتم ۔
(۱) ادم سہسر شرشا پورشاہ ، سہسرا کھیاہ ، سہسرپات ۔

त् । स भूमिं विश्वतो वृत्वाऽत्यतिष्ठद्दशाङ्गु-
लम् ॥ १ ॥ पुरुष एवेदँ सर्वं यद्भूतं यच्च भ-
व्यम् । उतामृतत्वस्येशानो यदन्नेनातिरोह-
ति ॥ २ ॥ एतावानस्य महिमातो ज्यायाँ-
श्च पूरुषः । पादोऽस्य विश्वा भूतानि त्रिपा-
दस्यामृतं दिवि ॥ ३ ॥ त्रिपादूर्ध्व उदैत्पुरुषः
पादोऽस्येहाभवत्पुनः । ततो विष्वङ्व्यक्रामत्सा-
शनानशने अभि ॥ ४ ॥ तस्माद्विराळजायत वि-
राजो अधि पूरुषः । स जातो अत्यरिच्यत पश्चा-
द्भूमिमथो पुरः ॥ ५ ॥ यत्पुरुषेण हविषा देवा य-
ज्ञमतन्वत । वसन्तो अस्यासीदाज्यं ग्रीष्म इ-
ध्मः शरद्धविः ॥ ६ ॥ तं यज्ञं बर्हिषि प्रौक्षन्पु-
रुषं जातमग्रतः । तेन देवा अयजन्त साध्या
ऋषयश्च ये ॥ ७ ॥ तस्माद्यज्ञात्सर्वहुतः सं-

سہ بھومم، وِشوتو ، ورتوا، اِتی تِشٹھت، دش انگولم۔

(۲) پورشہ، یے ویدم، سروم، یت بھوتم۔ یت چہ بھویم۔ اُ د تامر تو سے شانو، یت انے ناتی روہتی۔

(۳) یے تاوانسے، مہی ماتو، جیایان چہ، پورشاہ۔ پادو سیے، وشوا، بھوتانی۔ ترپا دسیا مرتم، دوی۔

(۴) ترپاد، اُوردو، اُودَیت پورش، پادو سے ہا بھوت پوناہ۔ تتو، وشوم۔ دِیہ کرامت، ساشنا نشہ نے ابھی۔

(۵) تسمات وراٹھ، اجایہ تہ، وِراجو، ادھی، پورشاہ۔ سہ جاتو اتی، رچیتہ، پشچات بھومم اتھو پوراہ۔

(۶) یت پورشینہ، ہوشا دیوا، یگیم اتہ نوتہ۔ وسنتو، اسیا سیت آجیم گرشمہ، اید مھاہ، شرت ہوی ہ۔

(۷) تم، یگیم، برہشی، پرو کھین، پوروشم، جاتم، اگرتاہ۔ تے نہ دیوا

भृतं पृषदाज्यम् । पशूँस्ताँश्चक्रे वायव्याना-
रण्यान्ग्राम्याश्च ये ॥ ८ ॥ तस्माद्यज्ञा-
त्सर्वहुत ऋचः सामानि जज्ञिरे । छन्दाँसि
जज्ञिरे तस्माद्यजुस्तस्मादजायत ॥ ९ ॥ तस्मा-
दश्वा अजायन्त ये के चोभयादतः गावो
ह जज्ञिरे तस्मात्तस्माज्जाता अजावयः ॥१०॥
यत्पुरुषं व्यदधुः कतिधा व्यकल्पयन् । मु-
खं किमस्य कौ बाहू का ऊरू पादा उच्येते ११
ब्राह्मणोऽस्य मुखमासीद्बाहू राजन्यः कृतः ।
ऊरू तदस्य यद्वैश्यः पद्भ्याँ शूद्रो अजायत ॥१२
चन्द्रमा मनसो जातश्चक्षोः सूर्यो अजायत ।
मुखादिन्द्रश्चाग्निश्च प्राणाद्वायुरजायत ॥ १३॥
नाभ्या आसीदन्तरिक्षँ शीर्ष्णो द्यौः समव-
र्तत । पद्भ्यां भूमिर्दिशः श्रोत्रात्तथा लोकाँ

ایہ جنتہ، سادھیا، رشہ لشچہ یے۔

(۸) تسمات، یگیات، سروہُوتاہ۔ سم بھرتم۔ پرشت آجیم۔ پشُونتان
چکرےیے، وایہ ویان، آرنیان، گرامیان چہ یے۔

(۹) تسمات، یگیات، سروہُوتا، رچاہ، سامانی، جگیرے۔ چھندانسی
جگیرے، تسمات، یہ جُو، تسمات، اجایتہ۔

(۱۰) تسمات، اشوا، اجاینتہ، یے کے چوبھ یادتاہ، گاؤیہ، جگیرے
تسمات، تسمات جاتا، اجاویاہ۔

(۱۱) یت پُورشم، ویدڈھوہ، کتی دھا ویکلپین۔ مُوکھم، کِم اسی، کوباہو
کااُورد، پادا، اُدچیے تے۔

(۱۱) برھمنوسے، مُوکھم آسیت، باہُو، راجہ نیاہ، کرتاہ۔ اورُوتت
اسے۔ یت ویشاہ، پدبھیام، شُودرو اجایتہ۔

(۱۳) چندرما، منسو، جاتش چکھوہ، سُوریو۔ اجایتہ۔ موکھات، یندرشچا

अकल्पयन् ॥ १४ ॥ सप्तास्यासन्परिधयस्त्रिःसप्त
समिधः कृताः । देवा यद्यज्ञं तन्वाना अब-
ध्नन्पुरुषं पशुम् ॥ १५ ॥ यज्ञेन यज्ञमयजन्त
देवास्तानि धर्माणि प्रथमान्यासन् ते ह ना-
कं महिमानः सचन्त यत्र पूर्वे साध्याः स-
न्ति देवाः ॥ १६ ॥

ॐ यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य त-
थैवैति । दूरंगमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे
मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥ १ ॥ येन कर्माण्य-
पसो मनीषिणो यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु धी-
राः । यदपूर्वं यक्षमन्तः प्रजानां तन्मे मनः
शिव० ॥ २ ॥ यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च
यज्ज्योतिरन्तरमृतं प्रजासु । यस्मान्न ऋते

گنشپہ۔ پرانات ، وائور ، اجاینۃ۔

(۱۴) نابھیا آیست ، انتہ رکھیم ، شرشنو ، دیو ، سمہ درتتہ ۔ پدبھیام
بھومر دشاہ ، شرد ترات تتھا ۔ لوکان ۔ اکلپہ ین ۔

(۱۵) اسپتا سیاسن ، پردھیس تری سپتہ ، سمدھاہ ، کرتاہ ۔ دیوا یت
یگیم ۔ تنوانا ، آبدنن پورشم ، پہ شوم۔

(۱۶) یگے نہ ، یگیم ایہ جنتہ ، دیواس ، تانی ، دھرمانی ، پرتھ مانیاسن
تے ہہ ناکم ۔ مہی ماناہ ، سچنتہ ، یتر ، پوردے ، سادھیاہ ۔ سن تی
دیواہ ۔

برھمنس ترشٹوپ مناہ

(۱) ادم یت جاگرتو ، دورم اددیئے تی ، دیوم ، تدو ، شوپتیہ ،
تتھیئے ، ویئے تے دورم ، گمم ، جیوتی شام ، جیوترایکم ، تن مے
مناہ ، شوسنکلپم استو۔

(۲) یے نہ کرمانیہ پہ سو ، منی شی نو ، یگیے ، کرنونتی ، ودتھے شو ، دھیراہ

किञ्चन कर्म क्रियते तन्मे मनः शिव० ॥३॥
येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत्परिगृहीतममृतेन
सर्वम् । येन यज्ञस्तायते सप्त होता तन्मे
मनः शिव० ॥ ४ ॥ यस्मिन्नृचः साम यजूँ
षि यस्मिन्प्रतिष्ठिता रथनाभाविवाराः । य-
स्मिँश्चित्तँ सर्वमोतं प्रजानां तन्मे मनः शि० ५
सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान्नेनीयतेऽभीषु-
भिर्वाजिन इव । हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं
तन्मे मनः शिव० ॥ ६ ॥ अथ य एष एत-
स्मिन्मण्डले पुरुषो यश्चैष हिरण्मयः पुरुषः ।
अथ य एष एतस्मिन्मण्डले पुरुषोऽयमेव
स योऽयं दक्षिणेऽक्षन्पुरुषः ॥ उपस्थान करें

शुक्रियं रुद्रस्य । य उदगात्पुरस्तान्महतो

یت، اُپورم، یکھیم انتاہ، پرجانام، تن مے مناہ، شوسنکلپم اُستو.

(۳) یت پرگیانم، ادتہ، چے تو، دِھرتی شچہ، یت جیوتِر، انترامرتم،
پرجاشُو، یسمات نہ رِتے، کِم چہ نہ، کرمہ، کرِیہ تے، تن مے مناہ
شِو، سنکلپم استُو.

(۴) ایے نے دم، بھُوتم، بھُودنم، بھوِشت، پرگرِہی تم، امر تے نہ،
سروم۔ یے نہ، یگیس اتایہ تے سپت، ہوتا، تن مے، مناہ، شِو،
سنکلپم استُو.

(۵) یسمن رِچاہ، سامہ، یہ جُونشی یسمن پرتِشٹھتا، رتھنابھاوِ داراہ
یسمن چِتم، سروم۔ اوم، پرجانام، تن مے مناہ، شِوسنکلپم استُو.
(۶) شُوشارتھِر، اشوان یہِ و۔ین منُوشیان، نے نی یتے، بھی شُو
بھِر، واجہ نا۔ یہِ وہرت، پرتی شٹھم۔ یت اجِرم، جوِشٹھم تن مے
مناہ شوسنکلپم استُو، اتھ، یہ، یے شہ، یے تسمِن منڈلے.

अर्णवाद्विभ्राजमानः सरिरस्य मध्ये समामृ-
षभो रोहिताक्षः सूर्यो विपश्चिन्मनसा पु-
नातु यद्ब्रह्मावादिष्म तन्मा माहिंसीत्सूर्या-
य विभ्राजाय वै नमो नमः ॥

गायत्री जप

जपके आरम्भमें अङ्गन्यास करना होताहै ॥

ॐ =[अ+उ+म] अ नाभौ । [नाफको] उ हृ-
दि । म शिरसि । [सिरको] ॐ भूः पादयोः
ॐ भुवः हृदि । ॐ स्वः शिरसि ॥

करन्यासः

ॐ भूः अङ्गुष्ठाभ्यां नमः । अंगुलियोंसे अंगूठोंको
ॐ भुवस्तर्जनीभ्यां नमः । अंगूठोंसे तर्जनीयोंको
ॐ स्वर्मध्यमाभ्यां नमः । अंगूठोंसे मध्यमाओंको
ॐ महः अनामिकाभ्यां नमः । } अंगूठोंसे अना-
मिकाओंको

پُورشو، ایم یے د۔ سے یویم۔ دکھینے کھین پورشاہ۔ اُدپستھان کرتے
ہُوئے پڑھیں:۔ شُوکریم رددرسے۔ یہ اُددگت، پُورستات، بھتو
ارنہ وات، یہ بھراجماناہ۔ سِرر سے، امدھیے، سہ مام رِشبھو، ردہ،
تاکھیاہ۔ شُوریو، وِپشچت، منہ سا، پُوناتو۔ یت برھما، وادِشمہ، تنما
ماہنسی ت ہ۔ سُریائے، وِبھراجائے، ویسے، نمو نماہ۔

گایتری جپ وِدھی

جپ کے آرمبھ میں انگ نیاس کرنا ہوتا ہے۔ اوم "अ" نابھو (نابھی
کو) "उ" ہردی (ہردیہ کو) "म" شِری (سِر کو) اوم بھُوہ پادیو (پاؤں
کو)۔ اوم بھواہ ہردی (ہردیہ کو) اوم سواہ۔ شِرسی (سِر کو)

کرنیاس

اوم بھُوہ، انگوشٹھابھیام نماہ (انگلیوں سے انگوٹھوں کو سپرش کریں)
اوم بھُواہ، ترجنی بھیام نماہ (انگوٹھوں سے ترجنیوں کو)۔

ओं जनः कनिष्ठिकाभ्यां नमः। } अंगूठोंसे कनिष्ठाओंको

ओं तपः सत्यं करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः।

अंगूठोंसे हथलियों और हाथों की पीठों को स्पर्श करें॥

अङ्गन्यासः

ओं भूः पादयोः। ओं भुवः जान्वोः। घुठनोंको
ओं स्वः गुह्ये। मल छोडनेके स्थानको ओं महः
नाभौ। ओं जनः हृदि। ओं तपः कण्ठे। ओं
सत्यं शिरसि। ओं भूः हृदयाय नमः।

ओं भुवः शिरसे स्वाहा। सिरको मध्यमाओं और
अनामिकाओंसे ओं स्वः शिखायै वषट्।
चोटीको अंगूठोंसे ओं महः कवचाय हुम्। वस्त्रों
को दसों अंगुलियोंसे ओं जनः नेत्राभ्यां वौषट्।
नेत्रोंको तर्जनी मध्यमा और अनामिकाओं से ओं तपः

ادم سور مدھیما بھیام نماہ (انگوٹھوں سے مدھیاؤں کو)

ادم مہا انامکا بھیام نماہ (انگوٹھوں سے انامکاؤں کو)

ادم جناہ کنشٹھی کا بھیام نماہ (انگوٹھوں سے کنشٹھکاؤں کو)

ادم تپاہ سیتم کرتلہ کر پرشٹھا بھیام نماہ (انگوٹھوں سے ہتھیلیوں
اور پاؤں کو سپرش کریں؛

انگ نیاس

ادم بھوہ، پادیوہ۔ ادم بھواہ جانو (گھٹنوں کو) ادم سواہ گوہے
(گوہستھان کو) ادم مہا نابھو۔ ادم جنا ہردی۔ ادم تپاہ کنٹھے
ادم سیتم شرسی۔ ادم بھوہ ہردیائے نماہ (ہردیہ کو ترجنی مدھمیا
اور انامکاؤں سے) ادم سواہ شکھائیے وشٹھ (بودھی کو
انگوٹھوں سے) ادم مہا کوچائے ہوم (دستروں کو دسوں انگلیوں
سے) ادم جناہ نیترابھیام۔ ووشٹھ (نیتروں کو ترجنی مدھیما اور

सत्यसखाय फट् । बायें हाथको सिरपरसे घुमाकर उपरके करन्यासकी तरह स्पर्श करें

ॐ तत्सवितुरङ्गुष्ठाभ्यां नमः । वरेण्यं तर्जनीभ्यां नमः । भर्गो देवस्य मध्यमाभ्यां नमः । धीमहि अनामिकाभ्यां नमः । धियो यो नः कनिष्ठिकाभ्यां नमः । प्रचोदयात्करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः ।

उपरके अङ्गन्यासकी तरह करें

ॐ तत्पादयोः । सवितुर्जान्वोः । वरेण्यंकट्याम् । भर्गो नाभौ । देवस्य हृदये । धीमहि कण्ठे । धियो नासिकायाम् । यः चक्षुषोः । नः ललाटे । प्रचोदयात् शिरसि ।

उपरके षडङ्गन्यासकी तरह करें ॐ तत्सवितुर्हृदयाय नमः । वरेण्यं शिरसे स्वाहा । भर्गो देवस्य शिखायै वषट् । धीमहि कवचाय हुम्

انامکاؤں سے) اوم تپاہ سیتم استرائے پھٹ (دائیں ہاتھ کو سر میں سے گھما کر اُوپر کو نیاس کی طرح سپرش کریں):-

اوم تت سوِتور انگوشٹھا بھیام نماہ۔ وریے نیم ترجنی بھیام نماہ۔ بھرگو دیو سے مدھیما بھیام نماہ۔ دھی مہی انامکاہ بھیام نماہ۔ دھیو یوناد، کنی شٹھکا بھیام نماہ۔ پرچودیات کرتلہ کر پرشٹھا بھیام نماہ۔

اُوپر کے انگ نیاس کی طرح کیجیئے:-

اوم تت پادیوہ۔ سوتُور جانوہ۔ وریٖنیم کٹیام۔ بھرگو نابھو۔ دیو سے ہردے۔ دھی مہیئے کنٹھے۔ دھیو ناسکا نام۔ یاہ چکھو شوہ۔ ناہ للاٹے۔ پرچودیات۔ شرسی۔

اُوپر کے شٹھ انگ نیاس کی طرح کریں:-

اوم تت، سوتور، ہردیائے نماہ، وریٖنیم، شرسے سواہا۔ بھرگو دیو سے، شکھائیے وشٹھ۔ دھی مہی کوچائے۔ ہوم، دھیو،

धियो यो नः नेत्राभ्यां वौषट् । प्रचोदयात्-ऽस्त्राय फट् । अङ्गन्यासकी तरह करें ॐ आपः स्तनयोः । ज्योतिर्नेत्रयोः । रसो मुखे । अमृतं ललाटे । ब्रह्मभूर्भुवः स्वरों शिरसि ॥ अब मुद्रायें वस्त्रसे हाथोंको छिपाकर करें । किसी की दृष्टिमें न करें ।

یو ناہ ۔ نیترا بھیام ، ودشٹھ ۔ پرچودیات ، استرائے پھٹ۔
انگ نیاس کی طرح کیجیے :۔
ادم ، آپا ستہ نیو ۔ جیوتر نے تریو ۔ رشو مُو کھے ۔ امرتم للاٹے
برھمہ بھُور بھواہ ، سوُردم شرسی ۔
اب مُدرائیں دستر سے ہاتھوں کو چھُپا کر کریں ۔ کیسی کی درشٹی میں
نہ کریں :۔

ॐ 'तत्' समाय नमः । 'स' सम्पुटाय नमः । 'वि' वितताय नमः । 'तु' विस्तीर्णाय नमः । 'व' द्विमुखाय नमः । 'रे' त्रिमुखाय नमः । णि' चतुर्मुखाय नमः । 'यं' पञ्चमुखाय नमः । 'भ' षण्मुखाय नमः । 'र्गो' अधोमुखाय नमः । 'दे' व्यापकाञ्जलये नमः । 'व' शकटाय नमः ।

ادم ، تت سمائے نماہ "سہ" سمپُوٹائے نماہ ۔ "وِ" وِتہ تائے
نماہ ۔ "تُور" وِس ترنائے نماہ ۔ "و" دمُو کھائے نماہ "رے"
ترِ مُو کھائے نماہ "نِی" چتر مُو کھائے نماہ "یم" پنچہ مُو کھائے
نماہ "بھہ" شن مُو کھائے نماہ ۔ "رگو" ادھو مُو کھائے
نماہ "دے" ویاپکا نجلیئے نماہ "و" شکٹائے نماہ ۔

'स्य' यमपाशाय नमः । 'धी' ग्रन्थिकायै नमः । 'म' संमुखोन्मुखाय नमः । 'हि' विलम्बाय नमः । 'धि' मुष्टिकायै नमः । 'यो' मीनाय नमः । 'यो' कूर्माय नमः । 'नः' वराहाय नमः । 'प्र' सिंहाक्रान्ताय नमः 'चो' महाक्रान्ताय नमः । 'द' मुद्गराय नमः 'यात' पल्लवाय नमः ॥ प्राणायाम करें

दायें हाथसे जलको उठाकर जलमें छोडते पढें

ॐ अस्य श्रीतत्सवितुरितिमन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिः । गायत्रं छन्दः । सविता देवता । आत्मनो वाङ् मनः कायोपार्जितपापनिवारणार्थे धर्मार्थ काम मोक्षार्थे श्रीमाहागायत्री सहस्रजपे (एक मालाजपे) दशांशजपे) विनियोगः ॥

नमस्कार करके पढें

अथ ध्यानम् । मुक्ता विद्रुमहेमनीलधवलच्छा-

"سے" یمہ پاشائے نماہ۔" دھی" اگرنتھ کائیے نماہ" مہ" سن مُوکھو نموکھائے نمہ۔" ہی" وِلمبھائے نماہ۔" دھی" مُرشٹی کائیے نماہ۔ "یو" می نائے نماہ۔" یو" کورمائے نماہ۔" ناہ" ورا ہائے نماہ۔" پر" سِمہاکرانتائے نماہ۔ چوِمہاکرانتائے نماہ۔" د" مُودگرائے نماہ "یات" پلہ وائے نماہ۔ (پرانایام کریں)

دائیں ہاتھ سے جل کو اُٹھا کر جل میں چھوڑتے ہُوئے پڑھیں:-

ادم، اسے شری تت سوتور، یتی منترسے، دشوامتر رشی ہ۔ گایترم چھنداہ۔ سوتا دیوتا۔ آتمنو وانگ مناہ، کایوپارجتہ، پاپہ نوارنار تھے دھرمارتھ کامہ موکھیارتھے۔ شری مہاگائیتری سہسر جپے (ایکہ مالاجپے) دش نش جپے۔ وِنہ یوگاہ۔

نمسکار کرکے پڑھیں:-

اتھ دھیانم۔ مُوکتا، وِدرُومہ، ہیمہ، نیلہ دھولہ، چھائیے مُوکھیے

यैर्मुखैस्त्रीक्षणैर्युक्तामिन्दुनिबद्धरत्नमुकुटां त-
स्वात्मवर्णात्मिकाम् । गायत्रीं वरदाभयां-
कुशकरां शूलं कपालं गुणं शङ्खं चक्रमथार-
विन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

अञ्जलि धरकर पढ़ें ॥

आगच्छ वरदे देवि त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि ।
गायत्रि छन्दसां मातर्ब्रह्मयोने नमोऽस्तु ते ३॥

ओं भूर्भुवः स्वस्तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य
धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ओं १०८ ॥
मालाको सिरपर रखकर प्राणायाम करें ।

देवा गातुश्रोत्रियाः

ओं देवा गातुविदो गातुं वित्त्वा गातुमित ।
मनसस्पत इमं देवयज्ञँ स्वाहा वाते धाः ॥
तर्पणके बचे जलसे माथेको छिड़कावें ।

تری کھنیٹے، یُوکتام، ہندو، بندھ رتنہ مُوکٹام، تتوا تمہ ورناتمکام۔
گایترم، وردا بھیام، کُوشہ کرام، شُولم۔ کپالم گُونم یشنکھم، چکرم
اتھار، بندیگلم، ہستیئے دہنیتم بھجے۔

انجلی دھر کر تین بار پڑھیں:۔ آگچھ وردے، دیوی، ترکھرے
برہمہ وادِنی۔ گائیتری، چھندسام، ماتر برہمہ یونے، نموستو تے۔

جپ

ادم بھُور۔ بھواہ، سوہ، تت، سیو تور، وری نیم، بھرگو، دیوسے۔ دِھی ہی
دھیو، یونا پرچودیات۔ ادم۔ ۱۰۸۔ مالا کو سر پر رکھ کر پرانایام کریں
ترپن کرتے ہُوئے پڑھیں:۔

دیوا گاتو شردتریاہ، ادم، دیوا، گاتُو دِدو، گاتُوم۔ دِتوا، گاتُوم
یتہ منہ سس پتہ، یہ مم، دیو یگیم سواہا، واتے داہ۔

दशभिर्जन्मजनितं शतेन तु पुरा कृतम्
त्रियुगं तु सहस्रेण गायत्री हन्ति किल्बिषम्

ॐ नमः प्राच्यै दिशे याश्च देवता एत-
स्यांप्रतिवसन्त्येताभ्यश्च वो नमः ।
पूर्वदक्षिणकोणको नमोऽवान्तरायै दिशे याश्च
देवता एतस्यां प्रति वसन्त्येताभ्यश्च वो नमः ।
दक्षिणको ॐ नमो दक्षिणायै दि० । दक्षिणप-
श्चिमकोणको ॐ नमोऽवान्तरायै दि० ।
पश्चिमको ॐ नमः प्रतीच्यै दि० । पश्चिमोत्तर
कोणको ॐ नमोऽवान्तरायै दि० । उत्तरको
ॐ नम उदीच्यै दि० । पूर्वोत्तरकोणको ॐ
नमोऽवान्तरायै दि० । उपरको ॐ नम ऊ-
र्ध्वायै दि० । नीचेको ॐ नमोऽधरायै दि० ।
तर्पण करें:

دشہ بھر جنمہ، چرتم۔ شتے نہ، تو، پُورا، کرتم۔ تریوگم۔ تو سہسرینہ۔
گائتری ہن تی، کِلوِشم۔ پورب کو نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں:۔

ادم نماہ، پراچیئے دِشے۔ یاشچہ دیوتا ایے تہ سیام، پرتی وسن تی۔
یے تا بھیشچہ وو نماہ۔ پُورب دکھن کو نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں:۔

نمو، اونترائے، دِشے، یاشچہ، دیوتا، یے تہ سیام، پرتی وسن تی۔

یے تا بھیشچہ وو نماہ۔

ایسے ہی دکھن کو:۔ ادم نمو دکھنیائے دِشے یاشچہ .. .. وو نماہ
دکھن پچھم کون کو:۔ ادم نمو اونترائے، دِشے یاشچہ .. .. وو نماہ
پچھم کو:۔ ادم نماہ پرتی چیئے دِشے یاشچہ .. .. .. وو نماہ
اتر کو:۔ ادم نماہ اودی چیئے دِشے یاشچہ .. .. .. وو نماہ
اوپر کو:۔ ادم نماہ اوردھائے دِشے یاشچہ .. .. وو نماہ
نیچے کو:۔ ادم نمو ادھرائے دِشے یاشچہ .. .. وو نماہ۔ ترپن کریں

— ओं नमो ब्रह्मणे। नमो अस्त्वग्नये। नमः पृथिव्यै। नम ओषधीभ्यः। नमो वाचे। नमो वाचस्पतये। नमो विष्णवे। बृहते कृणोमि॥ इत्येतासामेव देवतानां सार्ष्टिं सायुज्यं सलोकतां सामीप्यमाप्नोति। य एवं विद्वान् स्वाध्यायमधीते॥ माथेको छिडकें।

यज्ञोपवीतको गर्दन और दाईं भुजामें रखकर जल देवें- सव्येन। नमो देवेभ्यः। यज्ञोपवीतको गर्दन और दो अंगूठोंमें रखकर जल देवें:— कण्ठोपवीती स्वाहा ऋषिभ्यः। यज्ञोपवीतको गर्दन और बाईं भुजामें रखकर जल देवें:— अपसव्येन। स्वधा पितृभ्यः। यज्ञोपवीतको दाईं भुजा और गर्दनमें रखकर जल देवें:— सव्येन। आब्रह्मस्तम्बपर्यन्तं ब्रह्माण्डं सचराचरम्। जगत्तृप्यतु ३ एवमस्तु॥

اوم نمو برہمنے۔ نمو استواگنیئے۔ نماہ پرتھویئیے۔ نماہ، اوشدھی بھیاہ نمو واچے۔ نمو واچسپتیئے۔ نمو وشنوے، برہتے کرنومی۔ یتی یے تاسام یے و، دیوتانام، سارشٹم۔ سایوجیم۔ سه لوکتام سیامی پیم، اپنوتی یہ دم، ودوان، سوادھیایم ادھاتی۔ ماتھے کو چھڑکیں

اب یگنوپویت گردن اور دائیں بھوجا میں رکھ کر جل دیویں۔ کنٹھو پہ دی تی سواہا رشی بھیاہ۔ یگنوپویت کو گردن اور بائیں بھوجا میں رکھ کر جل دیویں۔ اپہ سه وینہ۔ سودھا پتر بھیاہ۔ یگنوپویت دائیں بھوجا اور گردن میں رکھ کر جل دیویں:۔ سه وینہ آبرہمس تمبہ پرینتم، برہمانڈم، سچراچرم۔ جگت ترپیتو، ترپیتو، ترپیتو یے دم، استو:۔ شوریہ بھگوان کو ارگھیہ دیتے ہوئے پڑھیں:۔ نمو دھرمہ ندانائے، نماہ شوکرتہ۔ ساکھینے۔ نماہ پرتھیشہ دیوائے بھاسکرائے۔ نمو نماہ:

जलसे अर्घ्य देकर नमस्कार करें :—

नमो धर्मनिदानाय नमः सुकृतसाक्षिणे ।
नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमो नमः ॥

[गायत्रीकी प्रार्थना]

ॐ दुर्निवारभवध्वान्तध्वसनकक्रतेक्षणाम् । नौ-
मि मोहविनाशाय भीतो ब्रह्मादिदेवताम् ॥ दुर्गतिं
हर मे देवि बहुजन्मशतार्जिताम् । प्राप्य कल्पत-
रुच्छायां कथं संतप्यते जनः ॥ पश्य मामाशु गा-
यत्रि विभ्रान्तं स्निग्धचक्षुषा । न बालमबलं पुत्रं
मुञ्चत्यग्रगमऽम्बिका ॥ एहि मां पाणिपद्मेन देहि
तूर्णं वरं शुभम् । महामोहाकुलं पुत्रं देवि मां स्पृ-
श नित्यशः ॥ मातः प्रतीक्षते नार्तो यत्तदाशु
प्रसीद मे । धृताक्षसूत्रं सावित्रि निर्विघ्नं पश्य मा-
मिह ॥ शृण्वतो नान्यकृत्यं स्यात्तत्त्वं परहितं कुरु ।
ब्रह्मविष्णुहराद्यास्त्वामाश्रयन्ति सुरेश्वरि ॥

گائتری کی پرارتھنا

(۱) اوم دُورنوار بھو، دوھانتہ، دھونسہ انیکہ کرتے کھینم۔ نوی
موہہ وناشائے، بھی تو برھاد دیو تام (۲) دُورگیتم ہرے دیوی
بہوجنمہ شتارجتام۔ پراپیئے، کلپہ ترُدچھایام، کتھم سن تہ پیتے
جنئے (۳) پشیہ، مام اشو گائتری، دبھرانتم، سنگدھ چکھوشا۔
نہ بالم ابلم، پترم، مونچہ تے گرگم امبہ کا (۴) ایہے ہی مام، پانی پدمینہ
دیہی۔ تورنم، درم شبھم۔ مہاموہاکلم، پترم، دیوی، مام سپرشہ
نتیہ شاہ (۵) ماتاہ پرتی کھیتے، نارتو، یت تت آشو، پرسیدمے
دھرتاکھیہ، سُوترم، ساوتری۔ نِردگھنم۔ پشیہ مام ہیہ (۶) شرنوتو
نانیہ کرتیم، سیات، تت توم، پرہتم کورو، برھمہ وشنو ہرادھیا
توام، آشرینتی، شوریے شوری۔

اوم شانتی شانتی شانتی

अथ ब्रह्मविद्या पाठः ॥

ओं ओं ओं त्रिगुणपुरुष क्षेत्रचर मोहं भिन्द्धि रज-
स्तमसी भिन्द्धि प्राकृतं पाशजालं सावरणं परिहर
सत्त्वं ग्रहाण पुरुषोत्तमोऽसि सोमसूर्यानल प्रवर परम-
धामन्ब्रह्मविष्णुमहेश्वररूप सृष्टिस्थितिसंहारकारक भ्रू-
मध्यनिलय तेजोऽसि धामासि महात्मन् ओं तत्सत् ३
ओं हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोतावेदिषदतिथिर्दुरो-
णसत् नृषद्वरसदृतसद्व्योमसदब्जा गोजा ऋतजा अद्रि-
जा ऋतम् परब्रह्मस्वरूप सर्वगत सर्वशक्ते सर्वेश्वर
सर्वग्रन्थिभेदनं कुरु २ परमंपदं परामर्श ब्रह्मद्वारं सर
कुमार्गं जहि षाट्कोशकं शरीरं त्यज शुद्धोसि बुद्धो-
सि विमलोसि क्षमस्व स्वपदमासादय स्वाहा ॥
ओं हंसो नारायणः प्रोक्तो हंस आत्मेति निश्चितम् ।
स एवात्मा स भगवान्विष्णुस्तद्ब्रह्मसर्वगम् ॥ इमां
महाब्रह्मविद्यां प्रातः काले पठेत्तु यः । स याति
परमं स्थानं यत्र गत्वा न शोचति ॥ इति ॥

برھمی ودیا

اوم اوم ترگُونہ، پورشہ، کھیتر چہ ر، موہم، بھندِھی رجس
تمسی بھندھی، پراکرتم، پاشہ چالم، سادرنم، پریہر ستوم،
گریانہ، پرشُوتموسی، سومہ سُوریانلہ، پرور، پرمہ دھامن،
برھمہ وِشنُو، مہیشور رُوپہ، سرشٹی، ستھی تھی۔ سمہار،
کارکہ، بھرُو مدھیہ، نلیہ، تیجوسی، دھاماسی مہاتمن اوم
تت ست۔ اوم ہنسا شُوبھی شت، وسُورنتہ رِکھیہ ست،
ہوتا، ویدی شت، اتی تھِر، دورُونہ ست نرشت، ورست،

پرتہ سنت ، دیومہ ست ۲۴ سبحا، گوحاہ رتی جیا ادرجیا، رتم،
پرپرھمہ سورُوپہ، سروگتہ، سروشکھتے سرولیشور، سرورگرنتھی

بھیدنم کوُرو، کوُرو، پرمم پدم پرامرشہ، برہمہ دوارم،
سر، کوُمارگم جہی، شٹ کومشکم، شریہ رم، تیتجہ، شردھوسی،
بُدھوسی وِلوسی، کیمسو، سوپدم آسادائے سوا، ہا۔
اوم ہنسو، نارائیناہ، پرو کتو، ہنساہ آتمیتی نشچتم،
سہ یسے وہ آتماہ سہ بھگوان، دِشتوس۔
تت برھمہ سروگم۔ یمام برھمہ ویدیاس، پراتاکالے
پٹھیت تُویاہ، سہ یاتی، پرمم، ستھانم، یتر گتوا
نہ، شوچتے۔ ہتی۔

कर्मकाण्डदीपक

کرم کانڈ دیپک چھپ گیا!
جسمیں
ستیہ نارائن پُوجا۔ جنم دِن پُوجا۔ بُنیاد مکان پُوجا
پرویش پُوجا۔ دیپ مالا۔ لکھیا مادسں دلوچہ کھیر
شرادھ سنکلپ۔ تتھا شوراتری پُوجا وغیرہ
ہندی اور اُردو میں دِستارپوردک لکھی گئی ہیں

विजयेश्वर ज्योतिष
कार्यालय
बिजबिहारा (काश्मीर)

गायत्रीशापविमोचनम् ।

ब्रह्मा, वसिष्ठ और विश्वामित्रने गायत्री मन्त्रको शाप दिया, उस शाप निवृत्तिके लिये शाप-विमोचन अवश्य करे ।

ब्रह्मशापविमोचनम् ।

ॐ अस्य श्री ब्रह्मशापविमोचनमन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिः भुक्तिमुक्तिप्रदा ब्रह्मशापविमोचनी गायत्री शक्तिर्देवता गायत्री छन्दः ब्रह्मशापविमोचने विनियोगः ॥ मन्त्रः ॥ ॐ गायत्रीं ब्रह्मेत्युपासीत यद्रूपं ब्रह्मविदो विदुः तां पश्यन्ति धीराः सुमनसा वाचामग्रतः ।ॐ वेदान्तनाथाय विद्महे हिरण्यगर्भाय धीमहि तन्नो ब्रह्म प्रचोदयात् ॥ ॐ देवी गायत्री त्वं ब्रह्मशापाद्विमुक्ता भव ॥

वसिष्ठशापविमोचनम् ।

ॐ अस्य श्री वसिष्ठशापविमोचनमन्त्रस्य निग्रहानुग्रहकर्त्ता वसिष्ठ ऋषिः वसिष्ठानुगृहीता गायत्री शक्तिर्देवता विश्वोद्भवा गायत्री छन्दः वसिष्ठशापविमोचनार्थं जपे विनियोगः ॥ मन्त्रः ॥ ॐ सोऽहमर्कमयं ज्योतिरहं शिवः आत्मज्योतिरहं शुक्रः सर्वज्योतिरसोऽस्म्यहम् । इत्युक्त्वा योनिमुद्रां प्रदर्श्य गायत्रीत्रयं पठित्वा ॥(योनिमुद्रा दिखाकर तीनवार गायत्री जपे ।) ॐ देवी गायत्री त्वं वसिष्ठ शापाद्विमुक्ता भव ॥

विश्वामित्रशापविमोचनम् ।

ॐ अस्य श्री विश्वामित्रशापविमोचनमन्त्रस्य नूतनसृष्टिकर्त्ता विश्वामित्रऋषिः विश्वामित्रानुगृहीता गायत्री शक्तिर्देवता वाग्देहा गायत्री छन्दः विश्वामित्रशापविमोचनार्थं जपे विनियोगः ॥

ॐ गायत्रीं भजाम्यग्निमुखीं विश्वगर्भां यदुद्भवा देवाश्चक्रिरे विश्वसृष्टिं तां कल्याणीमिष्टकरीं प्रपद्ये । यन्मुखान्निःसृतोऽखिलवेदगर्भः ॥ शापयुक्ता तु गायत्री सफला न कदाचन । शापादुत्तारिता सा तु भुक्तिमुक्तिफलप्रदा ॥ प्रार्थना ॥ ॐ अहो देवि महादेवि सन्ध्ये विद्ये सरस्वति । अजरे अमरे चैव ब्रह्मयोनिर्नमोऽस्तु ते ॥ ब्रह्मशापाद्विमुक्ता भव ॥ वशिष्ठशापाद्विमुक्ता भव ॥ विश्वामित्रशापाद्विमुक्ता भव ॥

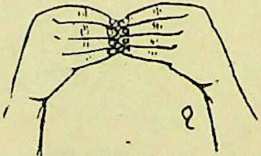
गायत्री-हृदयम् ।

ॐ अस्य श्री गायत्रीहृदयस्य नारायण ऋषिर्गायत्रीच्छन्दः परमेश्वरी गायत्री देवता गायत्रीहृदय जपे विनियोगः ॥ अथार्थन्यासः ॥ द्यौर्मूर्ध्नि दैवतम् । दन्तपंक्तावश्विनौ । उभे सन्ध्ये चोष्ठौ मुखमग्निः । जिह्वा सरस्वती । ग्रीवायां तु बृहस्पतिः । स्तनयोर्वसवोऽष्टौ । बाह्वोर्मरुतः । हृदये पर्जन्यः । आकाशमुदरम् । नाभावन्तरिक्षम् । कट्योरिन्द्राग्नी । जघने विज्ञानघनः प्रजापतिः । कैलासमलये ऊरू । विश्वेदेवा जान्वोः । जंघायां कौशिकः । गुह्यमयने । ऊरू पितरः । पादौ पृथ्वी । वनस्पतयोऽङ्गुलीषु । ऋषयो रोमाणि । नखानि मुहूर्तानि । अस्थिषु ग्रहाः । असृङ्मांसं ऋतवः । संवत्सरा वै निमिषम् । अहोरात्रावादित्यश्चन्द्रमाः । प्रवरां दिव्यां गायत्रीं सहस्रनेत्रां शरणमहं प्रपद्ये । ॐ तत्सवितुर्वरेण्याय नमः । ॐ तत्पूर्वाजयाय नमः । तत्प्रातरादित्याय नमः । तत्प्रातरादित्यप्रतिष्ठायै नमः । प्रातरधीयानो रात्रिकृतं पापं नाशयति । सायमधीयानो दिवसकृतं पापं नाशयति ।

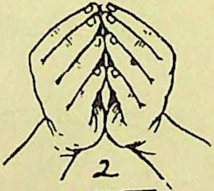
सायं प्रातरधीयानो अपापो भवति। सर्वतीर्थेषु स्नातो भवति। सर्वैर्देवैर्ज्ञातो भवति। अवाच्यवचनात्पूतो भवति। अभक्ष्यभक्षणात्पूतो भवति। अभोज्यभोजनात्पूतो भवति। अचोष्यचोषणात्पूतो भवति। असाध्यसाधनात्पूतो भवति। दुष्प्रतिग्रहशतसहस्रात्पूतो भवति। सर्वप्रतिग्रहात्पूतो भवति। पंक्तिदूषणात्पूतो भवति। अनृतवचनात्पूतो भवति। अथाऽब्रह्मचारी ब्रह्मचारी भवति। अनेन हृदयेनाधीतेन क्रतुसहस्रेणेष्टं भवति। षष्टिशतसहस्रगायत्र्या जप्यानि फलानि भवन्ति। अष्टौ ब्राह्मणान् सम्यग्ग्राहयेत्। तस्य सिद्धिर्भवति। य इदं नित्यमधीयानो ब्राह्मणः प्रातः शुचिः सर्वपापैः प्रमुच्यत इति॥ ब्रह्मलोके महीयते॥ इत्याह भगवान् श्रीनारायणः॥

जपके पूर्वकी २४ मुद्रायें (चित्र देखो)।

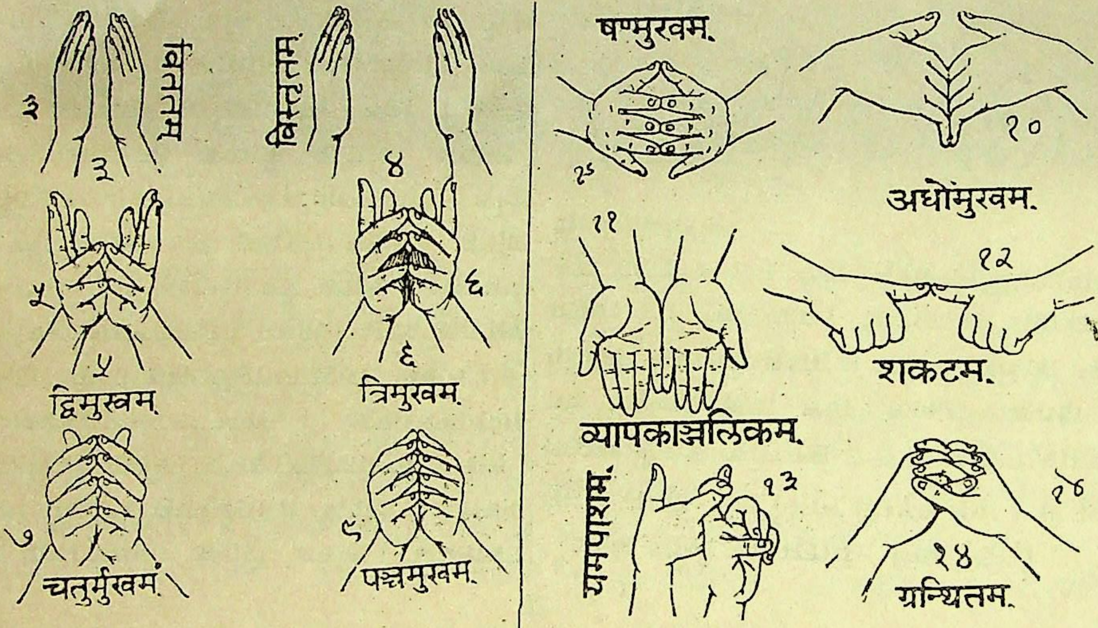
सुमुखं सम्पुटं चैव विततं विस्तृतं तथा। द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुष्पंचमुखं तथा॥ षण्मुखाऽधोमुखं चैव व्यापकाञ्जलिकं तथा। शकटं यमपाशं च ग्रन्थितं चोन्मुखोन्मुखम्॥ प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्यः कूर्मो वराहकम्। सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा। एता मुद्राश्चतुर्विंशज्जपादौ परिकीर्तिताः॥

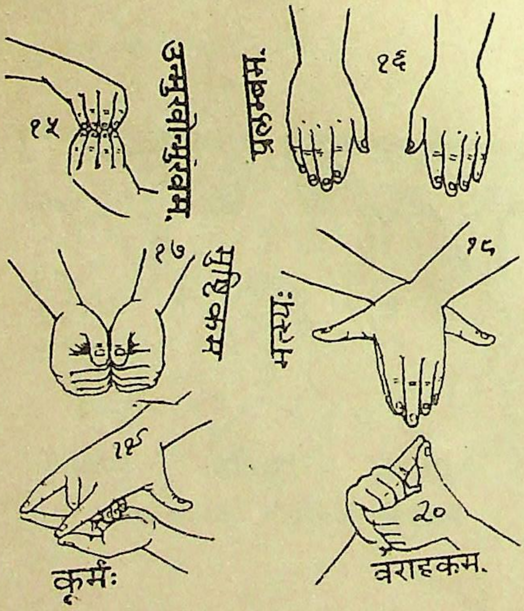


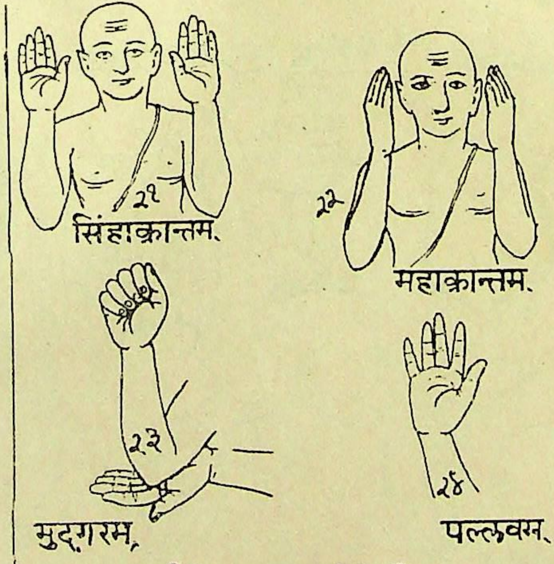
सुमुखम्



सम्पुटम्

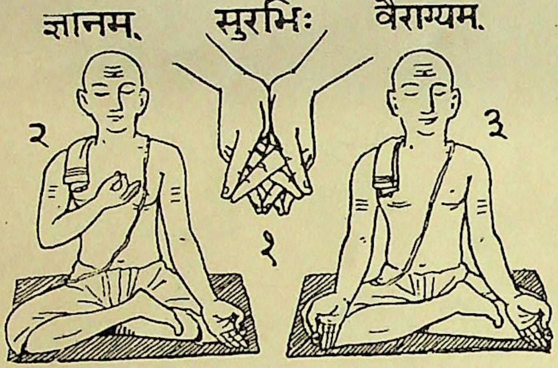

विततम्
२
३
विस्तृतम्
४
द्विमुखम्.
५
५
त्रिमुखम्.
६
६
चतुर्मुखम्.
७
पञ्चमुखम्.
८
षण्मुखम्.
९
अधोमुखम्.
१०
व्यापकाञ्जलिकम्.
११
शकटम्.
१२
यमपाशम्.
१३
ग्रन्थितम्.
१४
१४

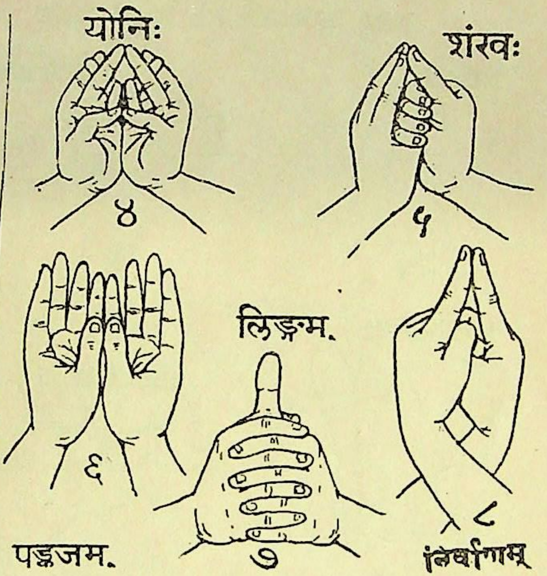




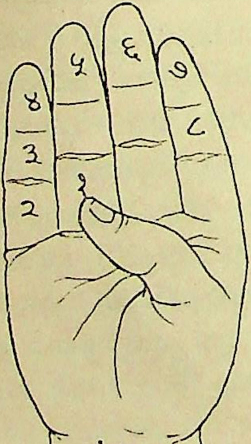
जपके पूर्वकी २४ मुद्राओंके चित्र

जपके बादकी ८ मुद्राओंके चित्र





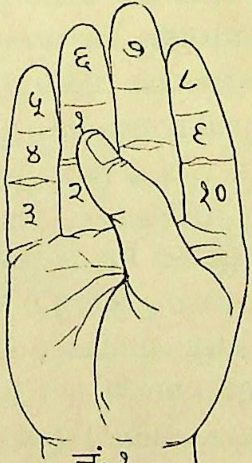
देवमन्त्र-जपनेकी-करमाला ।



नं.२

आरभ्यानामिका मध्यं पर्वाण्युक्तान्यनुक्रमात् । तर्जनीमूल-पर्यन्तं जपेद्दशसु पर्वसु ॥ मध्यमाङ्गुलिमूले तु यत्पर्वद्वितयं भवेत् । तं वै मेरुं विजानीयाज्जाप्ये तं नातिलङ्घयेत् ॥

शक्तिमन्त्र-जपनेकी-करमाला



नं.१

गायत्री-कवचम् ।

ॐ अस्य श्री गायत्रीकवचस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री च्छन्दो गायत्री देवता ॐ भूः बीजम् भुवः शक्तिः स्वः कीलकम् गायत्रीप्रीत्यर्थं जपे विनियोगः॥ अथ ध्यानम् ॥ पञ्चवक्त्रां दशभुजां सूर्यकोटिसमप्रभाम् । सावित्रीं ब्रह्मवरदां चन्द्रकोटिसुशीतलाम् ॥ त्रिनेत्रां सितवक्त्रां च मुक्ताहारविराजिताम् । वराभयाङ्कुशकशाहेमपात्राक्षमालिकाः ॥ शङ्खचक्राब्जयुगलं कराभ्यां दधतीं पराम् । सितपङ्कजसंस्थां च हंसारूढां सुखस्मिताम् । ध्यात्वैवं मानसाम्भोजे गायत्रीकवचं जपेत् ॥ ॐ ब्रह्मोवाच ॥ विश्वामित्र महाप्राज्ञ गायत्रीकवचं शृणु । यस्य विज्ञानमात्रेण त्रैलोक्यं वशयेत्क्षणात् ॥ १ ॥ सावित्री मे शिरः पातु शिखायाममृतेश्वरी । ललाटं ब्रह्मदैवत्या भ्रुवौ मे पातु वैष्णवी ॥ २ ॥ कर्णौ मे पातु रुद्राणी सूर्या सावित्रिकाऽम्बके । गायत्री वदनं पातु शारदा दशनच्छदौ ॥ ३ ॥ द्विजान् यज्ञप्रिया पातु रसनायां सरस्वती । सांख्यायनी नासिकां मे कपोलौ चन्द्रहासिनी ॥ ४ ॥ चिबुकं वेदगर्भा च कण्ठं पात्वघनाशिनी । स्तनौ मे पातु इन्द्राणी हृदयं ब्रह्मवादिनी ॥ ५ ॥ उदरं विश्वभोक्त्री च नाभौ पातु सुरप्रिया । जघनं नारसिंही च पृष्ठं ब्रह्माण्डधारिणी ॥६॥ पार्श्वौ मे पातु पद्माक्षी गुह्यं गोगोप्त्रिकाऽवतु । ऊर्वोरोंकाररूपा च जान्वोः सन्ध्यात्मिकाऽवतु ॥ ७ ॥ जंघयोः पातु अक्षोभ्या गुल्फयोर्ब्रह्मशीर्षका । सूर्या पदद्वयं पातु चन्द्रा पादांगुलीषु च ॥८॥ सर्वाङ्गं वेदजननी पातु मे सर्वदाऽनघा । इत्येतत् कवचं ब्रह्मन् गायत्र्याः सर्वपावनम् । पु-

ण्यं पवित्रं पापघ्नं सर्वरोगनिवारणम् ॥ ९ ॥ त्रिसन्ध्यं यः पठेद्विद्वान् सर्वान् कामानवाप्नुयात् । सर्वशास्त्रार्थतत्वज्ञः स भवेद्वेदवित्तमः ॥१०॥ सर्वयज्ञफलं प्राप्य ब्रह्मान्ते समवाप्नुयात् । प्राप्नोति जपमात्रेण पुरुषार्थांश्चतुर्विधान् ॥११॥

श्री विश्वामित्र संहितोक्तं कवचं समाप्तम् ॥

प्रातः सन्ध्यामें गायत्री तर्पण करें ।

ओं गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिः सवितुर्देवता गायत्री छन्दः गायत्री तर्पणे विनियोगः ॥ ओं भूः ऋग्वेद पुरुषं तर्पयामि । ओं भुवः यजुर्वेद पुरुषं तर्पयामि । ओं स्वः सामवेद पुरुषं त० । ओं महः अथर्वेद पुरुषं त० । ओं जनः इतिहास पुराण पुरुषं त० । ओं तपः सर्वागम पुरुषं तर्पयामि । ओं सत्यम् सत्यलोक पुरुषं तर्पयामि । ओं भू० भूलोक पुरुषं त० । ओं भुवः भुवर्लोक पुरुषं त० । ओं स्वः स्वर्लोक पुरुं त० । ओं भूः एक पदां गायत्रीं त० । ओं भुवः द्विपदां गायत्रीं त० । ओं स्वः त्रिपदां गायत्रीं त० । ओं भूर्भुवः स्वः चतुष्पदां गायत्रीं त० । ओं उषसीं त० । ओं गायत्रीं त० । ओं सावित्रीं त० । ओं सरस्वती त० । ओं वेद मातरम् त० । ओं पृथ्वीं त० । ओं अजां त० । ओं कौशिकीं त० । ओं सांकृतीं त० । ओं सर्वजितां तर्पयामि ।

ओं तत्सत् ब्रह्मार्पणमस्तु ॥

श्रीआदित्यहृदयस्तोत्रम् ।

ततो युद्धपरिश्रान्तं समरे चिन्तयास्थितम् । रावणं
चाग्रतो दृष्ट्वा युद्धाय समुपस्थितम् ॥१॥ दैवतैश्च
समागम्य द्रष्टुमभ्यागतो रणम् । उपागम्याब्रवीद्रा-
ममगस्त्यो भगवांस्तदा ॥२॥ राम राम महाबाहो
शृणु गुह्यं सनातनम् । येन सर्वानरीन् वत्स समरे
विजयिष्यसे ॥ ३ ॥ आदित्यहृदय पुण्यं सर्वशत्रु-
विनाशनम् । जयावहं जपन्नित्यमक्षयं परमं शिवम्
॥४॥ सर्वमङ्गलमाङ्गल्यं सर्वपापप्रणाशनम् । चिन्ता-
शोकप्रशमनमायुर्वर्धनमुत्तमम्॥५॥ रश्मिमन्तं समु-
द्यन्तं देवासुरनमस्कृतम् । पूजयस्व विवस्वन्तं भास्करं
भुवनेश्वरम्॥६॥ सर्वदेवात्मको ह्येष तेजस्वी रश्मि-
भावनः । एष देवासुरगणाँल्लोकान्पाति गभस्तिभिः
॥७॥ एष ब्रह्मा च विष्णुश्च शिवः स्कन्दः प्रजापतिः।
महेन्द्रो धनदः कालो यमः सोमो ह्यपांपतिः ॥ ८ ॥
पितरो वसवः साध्या अश्विनौ मरुतो मनुः । वायु-
र्वह्निः प्रजाः प्राण ऋतुकर्ता प्रभाकरः ९॥ आदित्यः
सविता सूर्यः खगः पूषा गभस्तिमान् । सुवर्णसदृशो
भानुर्हिरण्यरेता दिवाकरः ॥१०॥ हरिदश्वः सहस्रा-
र्चिः सप्तसप्तिर्मरीचिमान् । तिमिरोन्मथनः शम्भु-
स्त्वष्टा मार्तण्डकोंऽशुमान्॥११॥ हिरण्यगर्भः शिशि-
रस्तपनोऽहस्करो रविः। अग्निगर्भोऽदितेः पुत्रः शंखः
शिशिरनाशनः॥१२॥ व्योमनाथस्तमोभेदी ऋग्यजुः
सामपारगः। घनवृष्टिरपां मित्रो विंध्यवीथीप्लवंगमः
॥१३॥ आतपी मण्डली मृत्युः पिङ्गलः सर्वतापनः ।
कविर्विश्वो महातेजा रक्तः सर्वभवोद्भवः ॥ १४ ॥
नक्षत्रग्रहताराणामधिपो विश्वभावनः । तेजसामपि
तेजस्वी द्वादशात्मन्नमोऽस्तु ते ॥१५॥ नमः पूर्वाय

गिरये पश्चिमायाद्रये नमः । ज्योतिर्गणानां पतये दिनाधिपतये नमः ॥१६॥ जयाय जयभद्राय हर्यश्वाय नमो नमः। नमो नमः सहस्रांशो आदित्याय नमो नमः ॥१७॥ नम उग्राय वीराय सारङ्गाय नमो नमः। नमः पद्मप्रबोधाय प्रचण्डाय नमोऽस्तु ते॥१८॥ ब्रह्मेशानाच्युतेशाय सूरायादित्यवर्चसे । भास्वते सर्वभक्षाय रौद्राय वपुषे नमः॥१९॥ तमोघ्नाय हिमघ्नाय शत्रुघ्नायामितात्मने । कृतघ्नघ्नाय देवाय ज्योतिषां पतये नमः ॥ २० ॥ तप्तचामीकराभाय हरये विश्वकर्मणे । नमस्तमोऽभिनिघ्नाय रुचये लोकसाक्षिणे॥२१॥ नाशयत्येष वै भूतं तमेव सृजति प्रभुः। पायत्येष तपत्येष वर्षत्येष गभस्तिभिः ॥२२॥ एष सुप्तेषु जागर्ति भूतेषु परिनिष्ठितः। एष चैवाग्निहोत्रं च फलं चैवाग्निहोत्रिणाम् ॥२३॥ देवाश्च क्रतवश्चैव क्रतूनां फलमेव च। यानि कृत्यानि लोकेषु सर्वेषु परमप्रभुः ॥२४॥ एनमापत्सु कृच्छ्रेषु कान्तारेषु भयेषु च। कीर्तयन्पुरुषः कश्चिन्नावसीदति राघव ॥२५॥ पूजयस्वैनमेकाग्रो देवदेवं जगत्पतिम्। एतत्त्रिगुणितं जप्त्वा युद्धेषु विजयिष्यति ॥ २६ ॥ अस्मिन्क्षणे महाबाहो रावणं त्वं जहिष्यसि। एवमुक्त्वा ततोऽगस्त्यो जगाम स यथागतम् ॥ २७ ॥ एतच्छ्रुत्वा महातेजा नष्टशोकोऽभवत्तदा। धारयामास सुप्रीतो राघवः प्रयतात्मवान् ॥२८॥ आदित्यं प्रेक्ष्य जप्त्वेदं परं हर्षमवाप्तवान्। त्रिराचम्य शुचिर्भूत्वा धनुरादाय वीर्यवान्॥२९॥रावणं प्रेक्ष्य हृष्टात्मा जयार्थं समुपागमत्। सर्वयत्नेन महता वृतस्तस्य वधेऽभवत्॥३०॥ अथ रविरवदन्निरीक्ष्य रामं मुदि-

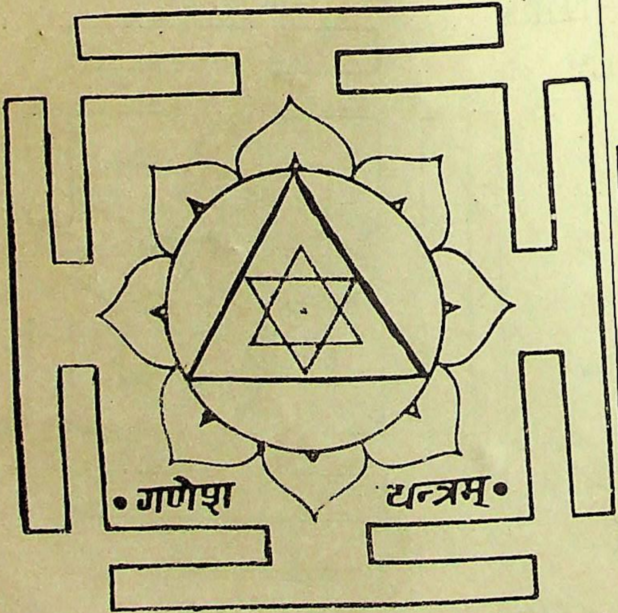
तमनाः परमं प्रहृष्यमाणः । निशिचरपतिसंक्षयं विदित्वा सुरगणमध्यगतो वचस्त्वरेति ॥३१॥

वाल्मीकीयरामायणोक्तं आदित्यहृदयम् समाप्तम् ॥

श्रीनवग्रह-स्तोत्रम् ।

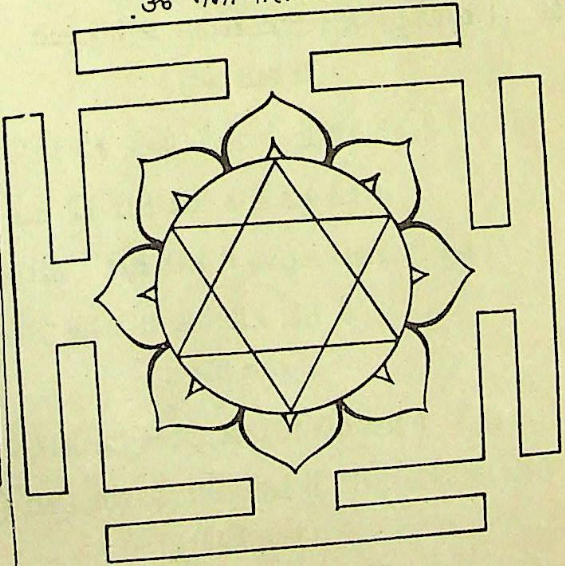
जपाकुसुमसंकाशं काश्यपेयं महाद्युतिम् । तमोऽरिं सर्वपापघ्नं प्रणतोऽस्मि दिवाकरम् ॥१॥ दधिशङ्ख-तुषाराभं क्षीरोदार्णवसम्भवम् । नमामि शशिनं सोमं शम्भोर्मुकुटभूषणम् ॥२॥ धरणीगर्भसम्भूतं विद्युत्कान्तिसमप्रभम् । कुमारं शक्तिहस्तं तं मंगलं प्रणमाम्यहम् ॥३॥ प्रियङ्गुकलिकाश्यामं रूपेणाप्रतिमं बुधम् । सौम्यं सौम्यगुणोपेतं तं बुधं प्रणमाम्यहम् ॥४॥ देवानां च ऋषीणां च गुरुं काञ्चनसन्निभम् । बुद्धिभूतं त्रिलोकेशं तं नमामि बृहस्पतिम् ॥ ५ ॥ हिमकुन्दमृणालाभं दैत्यानां परमं गुरुम् । सर्वशास्त्र-प्रवक्तारं भार्गवं प्रणमाम्यहम् ॥६॥ नीलाञ्जनसमाभासं रविपुत्रं यमाग्रजम् । छायामार्तण्डसंभूतं तं नमामि शनैश्चरम् ॥७॥ अर्धकायं महावीर्यं चन्द्रादित्यविमर्दनम् । सिंहिकागर्भसम्भूतं तं राहुं प्रणमाम्यहम् ॥८॥ पलाशपुष्पसंकाशं तारकाग्रहमस्तकम् । रौद्रं रौद्रात्मकं घोरं तं केतुं प्रणमाम्यहम् ॥९॥ इति व्यासमुखोद्गीतं यः पठेत् सुसमाहितः । दिवा वा यदि वा रात्रौ विघ्नशान्तिर्भविष्यति ॥१०॥ नरनारीनृपाणां च भवेदुःस्वप्ननाशनम् । ऐश्वर्यमतुलं तेषामारोग्यं पुष्टिवर्धनम् ॥११॥

श्री व्यासविरचितं नवग्रहस्तोत्रं सम्पूर्णम् ॥

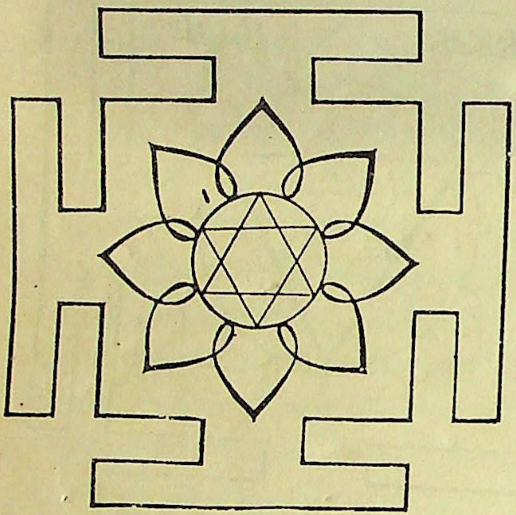


• विष्णु यन्त्रम् •

ॐ नमो नारायणाय



शिव यन्त्रम्



ॐ नम शिवाय।

॥ विष्णु मन्त्र ॥

ओं नमो भगवते वासुदेवाय ॥ बारह अक्षरका मन्त्र आठ अक्षरका—ओं नमो नारायणाय।

॥ राम मन्त्र ॥

श्रीराम जय राम जय जय राम ॥

सीताराम। राम राम ॥ बत्तीस अक्षर का मंत्र।

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे ॥

हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे ॥

॥ शिव मन्त्र ॥

शिव मन्त्र पांच अक्षरका—नमः शिवाय। छ अक्षरका—ओं नमः शिवाय ॥

श्रीहनुमान चालीसा ।

श्रीगुरुचरणसरोजरज निजमनमुकुर सुधार । बरणौं रघुवर-विमलयश जो दायक फलचार ॥ बुद्धिहीन-तनु जानिकै सुमिरौं पवनकुमार । बलबुद्धिविद्या देहुमोहि हरहु कलेश विकार ॥ जय हनुमान ज्ञान-गुणसागर । जय कपीश तिहुँलोक उजागर ॥ राम-दूत अतुलितबलधामा । अञ्जनिपुत्र पवनसुत नामा ॥ महावीर विक्रम बजरंगी । कुमति निवार सुमतिके संगी ॥ कंचनबरण बिराज सुवेशा । कानन कुंडल कुंचितकेशा ॥ हाथ बज्र अरु ध्वजा बिराजै । कांधे मूंजजनेऊ साजै ॥ शंकरसुवन केसरीनंदन । तेज प्रताप महा जगवंदन ॥ विद्यावान गुणी अति-चातुर । राम-काज करिवेको आतुर ॥ प्रभुचरित्र सुनिवेको रसिया । राम लषण सीता मनबसिया ॥ सूक्ष्मरूप धरि सियहिं दिखावा । विकटरूप धरि लंक जरावा ॥ भीमरूप धरि असुर संहारे । रामचन्द्रके काज संवारे ॥ लाय सजीवन लषण जिवाये । श्रीरघु-बीर हरषि उर लाये ॥ रघुपति कीन्ही बहुत बड़ाई । कहा भरतसम तुम प्रिय भाई ॥ सहस बदन तुम्हरो यश गावैं । असकहि श्रीपति कंठ लगावैं ॥ सनका-दिक ब्रह्मादिमुनीशा । नारद शारद सहसअहीशा ॥ यम कुबेर दिगपाल जहांते । कविकोविद कहिसकैं कहांते ॥ तुम उपकार सुग्रीवहिं कीन्हा । राम मिलाय राजपद दीन्हा ॥ तुम्हरो मंत्र बिभीषण माना । लंकेश्वर भये सब जग जाना ॥ युग सहस्र योजन जो भानू । लील्यो ताहि मधुरफल जानू ॥ प्रभुमुद्रिका मेलि मुखमाहीं । जलधि लांघि गये अचरज नाहीं ॥ दुर्गम काज जगतके जेते । सुगम

अनुग्रह तुम्हरे तेते ॥ रामदुवारे तुम रखवारे । होत न आज्ञा बिन पैसारे ॥ सब सुख लहैं तुम्हारी शरना । तुम रक्षक काहूको डर ना ॥ आपन तेज सम्हारौ आपै । तीनों लोक हाँकते काँपै ॥ भूत पिशाच निकट नहिं आवै । महावीर जब नाम सुनावै ॥ नाशै रोग हरै सब पीरा । जपत निरंतर हनुमत बीरा ॥ संकटसे हनुमान छुड़ावैं । मन क्रम बचन ध्यान जो लावैं ॥ सब पर राम तपस्वी राजा । तिनके काज सकल तुम साजा ॥ और मनोरथ जो कोई लावै । तासु अमित जीवन फल पावै ॥ चारोंयुग परताप तुम्हारा । है परसिद्ध जगत उजियारा ॥ साधु संतके तुम रखवारे । असुर निकंदन रामदुलारे ॥ अष्टसिद्धि नवनिधिके दाता । अस बर दीन जानकी माता ॥ रामरसायन तुम्हरे पासा । सादर तुम रघुपतिके दासा ॥ तुम्हरो भजन रामको भावै । जन्म जन्मके दुख बिसरावै ॥ अन्तकाल रघुबर पुर जाई । जहाँ जन्म हरिभक्त कहाई ॥ और देवता चित न धरई । हनुमत सेय सर्व सुख करई ॥ संकट हरै मिटै सब पीरा । जो सुमिरै हनुमत बल बीरा ॥ जै जै जै हनुमान गोसांई । कृपा करो गुरुदेवकी नाईं ॥ यह शतबार पाठ कर जोई । छूटहिं बन्दि महा सुख होई ॥ जो यह पढ़ै हनुमानचालीसा । होय सिद्धि साखी गौरीशा ॥ तुलसीदास सदा हरि चेरा । कीजै दास हृदय महँ डेरा ॥ दोहा— पवनतनय संकटहरन, मंगलमूरति-रूप । रामलषन सीतासहित, हृदय बसहु सुरभूप ॥

काशीनाथ शर्मा
बिजबिहारा काश्मीर

मिलने का पता :-

१ गोविन्दनवधारा गणपतयार

(श्रीनगर)

२ विजयेश्वर प्रिंटिंग प्रैस तालाब तिलू

(जम्मू तवी)

Price Rs. 3/-